SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 1 IANUARIE, 1984

CUPRINS

* * * Din inimă, vibrant și profund omagiu tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului, președintele Republicii Socialiste România . . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

MARIA BOTA : Folosirea metodei globale în lecția de handbal cu studentele de la I.M.F. București 3

V. LANCZ : Studiu privind relațiile interpersonale la elevi (II) 7

E. LIVANU : Cunoașterea colectivului de elevi — o necesitate obiectivă a profesorului de educație fizică 11

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. BĂLȚATU : Metode și mijloace moderne de antrenament aplicate în jocul de fotbal (II) 15

I. MATEI : Sistemul general al pregătirii stagiare la sănieri . . . 25

T. BOCU : Studiu asupra tehnologiei selecției inițiale în atletism 33

G. CSÜDOR, S. GHIEA : Metodologia organizării activității cercurilor de handbal 38

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARTA BAROGA : Gimnastica aerobă pentru vîrsta a treia . . 43

OPINII — CONSULTAȚII

* * * :Programe de perfecționare (reciclare, definitivare, gradele II și I) pentru pofesorii de educație fizică 47

MARIA ȘERBAN : Adolescentul — lider social în grupul sportiv . 54

FILE DE ISTORIE

MAGDALENA MUȘAT : Educația fizică în concepția pedagogului transilvănean Onisifor Ghibu 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

LA MULȚI ANI, IUBITE TOVARĂȘE NICOLAE CEAUȘESCU!

DIN INIMĂ, VIBRANT ŞI PROFUND OMAGIU TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU, SECRETARUL GENERAL AL PARTIDULUI, PREŞEDINTELE REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

Cu cele mai calde sentimente de dragoste, stimă şi recunoştinţă, comuniştii, toţi oamenii muncii, fără deosebire de naţionalitate, întreaga naţiune a omagiat în luna ianuarie împlinirea a peste 50 de ani de activitate revoluţionară şi cea de-a 66-a aniversare a zilei de naştere a secretarului general al partidului, preşedintele republicii, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, militant şi înflăcărat patriot, strălucit conducător, profund devotat partidului şi patriei, eminentă personalitate a lumii contemporane. Sărbătorindu-l pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu, poporul român îl omagiază pe omul de aleasă omenie ce întruchipează cele mai înalte virtuţi ale neamului, pe neînfricatul militant comunist şi pe patriotul înflăcărat, cu inima mereu aproape de visurile şi năzuinţele poporului său, pe conducătorul partidului şi statului a cărui viaţă şi activitate s-au împletit întotdeauna în mod organic cu viaţa şi activitatea partidului, cu lupta sa pentru făurirea noului destin al României.

Sărbătorirea zilei de naştere a secretarului general al partidului, preşedintele republicii, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, a avut loc în acest an la puţină vreme după ce partidul şi poporul nostru au exprimat, cu prilejul aniversării zilei de naştere şi al îndelungatei activităţi revoluţionare, înalta lor apreciere pentru bogata şi neobosita activitate, spiritul profund revoluţionar şi înalta competenţă cu care tovarăşa Elena Ceauşescu, ca membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., ca prim viceprim-ministru al guvernului şi ca preşedinte al Consiliului Naţional pentru Ştiinţă şi Tehnologie, acţionează pentru înfăptuirea politicii interne şi externe a partidului şi statului nostru, a măreţelor obiective ale Programului partidului de construire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.

Tot ce s-a înfăptuit, în ultimii 19 ani în patria noastră — perioada cea mai bogată în împliniri din întreaga istorie a ţării, cu mîndrie numită de noi toţi **epoca Nicolae Ceauşescu** —, este indisolubil legat de neobosita şi prodigioasa activitate desfăşurată de tovarăşul Nicolae Ceauşescu în fruntea partidului şi a statului, de marea capacitate a secretarului general al partidului de a promova un spirit nou, creator în toate domeniile construcţiei socialiste. Pentru contribuţia hotărîtoare la elaborarea şi înfăptuirea politicii interne şi externe a partidului şi statului nostru, în elaborarea de noi teze şi concepte de valoare naţională şi universală ce îmbogăţesc astăzi tezaurul teoriei şi practicii revoluţionare, al socialismului ştiinţific, pentru excepţionalele calităţi, pentru succesele de însemnătate istorică pe care ţara noastră le-a dobîndit sub înţeleapta sa conducere, tovarăşul Nicolae Ceauşescu se bucură de adînca preţuire a întregului popor şi de recunoştinţa sa fierbinte.

Ne amintim cu profund respect de minunatele cuvinte pe care secretarul general al partidului le-a rostit cu un an în urmă, la cea de-a 65-a aniversare a zilei sale de naştere, cînd spunea că, **pentru a fi comunist, nu este suficient că ai un carnet roşu în buzunar, ci trebuie să acţionezi în toate împrejurările ca revoluţionar, să-ţi ri-**

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1984, pag. 1

dici continuu nivelul de cunoștințe, să-ți perfecționezi necontenit activitatea, pentru că numai astfel partidul nostru își va putea îndeplini misiunea sa istorică în transformarea socialistă a societății și în edificarea noii orînduiri. Este unul din îndemnurile mobilizatoare adresate de președintele țării noastre întregului popor, îndemn care a găsit un ecou unanim, comuniștii, toți oamenii muncii fiind astăzi pe deplin angajați și hotărîți să facă totul pentru ridicarea României pe treptele tot mai înalte de progres și civilizație.

Patriot și revoluționar înflăcărat, profund devotat clasei muncitoare, poporului din rîndurile căruia s-a ridicat, tovarășul Nicolae Ceaușescu a participat activ, din fragedă tinerețe, la lupta pentru o viață liberă, lipsită de exploatare. „**Ca fiu de țăran** — arăta tovarășul Nicolae Ceaușescu, evocînd drumul său revoluționar — **am cunoscut asuprirea moșierilor, iar apoi, începînd de la 11 ani, exploatarea capitalistă**". Au urmat, pe același drum, ani grei în care tînărul și neînfricatul revoluționar avea să înfrunte, cu bărbăție și cutezanță comunistă, represiunile polițienești și teroarea burghezo-moșierească, participînd cu exemplară dăruire la luptele duse de partid pentru eliberarea țării de sub dominația fascistă și instaurarea puterii populare. După victoria insurecției naționale antifasciste, împreună cu ceilalți membri ai conducerii de partid, tovarășul Nicolae Ceaușescu a desfășurat, cu energie și elan revoluționar, o intensă activitate pentru organizarea și mobilizarea maselor populare în marile bătălii pentru cucerirea și consolidarea puterii politice, pentru reconstrucția țării și dezvoltarea ei pe calea socialistă.

Constituie o realitate profund simțită și trăită de fiecare cetățean al României faptul că perioada inaugurată de Congresul al IX-lea — ale cărui hotărîri și orientări poartă nemijlocit pecetea gîndirii și acțiunii cutezătoare, pătrunse de o înaltă răspundere pentru destinele poporului român a tovarășului Nicolae Ceaușescu — a deschis o epocă nouă în istoria patriei, a adus un spirit profund înnoitor în toate domeniile construcției socialiste, determinînd prefaceri revoluționare în întreaga societate românească. Întemeindu-se pe magistralele analize științifice, materialist-dialectice ale tovarășului Nicolae Ceaușescu în legătură cu realitățile și cerințele obiective ale dezvoltării societății socialiste românești în fiecare etapă istorică, congresele și conferințele naționale ale partidului, plenarele Comitetului Central, desfășurate în această perioadă sub directa conducere și îndrumare a secretarului general al partidului, au adoptat hotărîri și orientări care au mobilizat puternic energiile și capacitățile de creație ale întregului popor în înfăptuirea programelor de dezvoltare economică, socială și culturală a țării, în realizarea tuturor obiectivelor stabilite de partid pentru înaintarea fermă a României pe calea socialismului.

Întregul nostru popor este profund recunoscător tovarășului Nicolae Ceaușescu pentru prestigioasa activitate pe care o desfășoară pe plan internațional, pentru tot ceea ce face ca România socialistă să fie azi stimată și respectată pe toate meridianele globului, pentru politica activă, de pace, de înțelegere, prietenie și colaborare cu toate popoarele lumii, mai ales în aceste clipe cînd omenirea, îndeosebi popoarele din Europa, trece prin momente grele, cînd se agravează tensiunile și pericolele la adresa păcii, se acumulează noi arme ucigătoare, este amenințat însuși dreptul fundamental al omului — dreptul la viață.

Putem spune, pe bună dreptate, că am trăit un ianuarie sărbătoresc. Comuniștii, toți oamenii muncii din patria noastră, fără deosebire de naționalitate, au adresat tovarășului Nicolae Ceaușescu, cu prilejul aniversării îndelungatei activități revoluționare și al zilei de naștere, un vibrant și profund omagiu, semn al deplinei recunoștințe și nemărginitei prețuiri pentru clarviziunea, fermitatea și consecvența revoluționară cu care cel mai iubit fiu al poporului nostru acționează pentru edificarea socialismului și comunismului în România, pentru triumful cauzei păcii și progresului în întreaga lume.

În mod unanim, s-a exprimat hotărîrea întregii noastre națiuni de a munci cu toată răspunderea, cu abnegație partiotică și elan revoluționar pentru a întîmpina cea de-a 40-a aniversare a revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă, cel de-al XIII-lea Congres al partidului cu noi și mărețe realizări, ridicînd România pe trepte tot mai înalte de progres și civilizație, accelerînd mersul ascendent al patriei noastre pe drumul socialismului și comunismului.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

FOLOSIREA METODEI GLOBALE ÎN LECȚIA DE HANDBAL CU STUDENTELE DE LA I.M.F. BUCUREȘTI

Asist. univ. MARIA BOTA
I.M.F. — București

În lecția de educație fizică din învățămîntul superior sînt utilizate, în principal, următoarele mijloace ale educației fizice: atletismul, gimnastica, jocurile sportive și turismul.

Încadrat în acest context, handbalul face parte din grupa jocurilor cu mingea, desfășurîndu-se în mișcare și în alergare în cea mai mare viteză, necesitînd depunerea unor eforturi fizice mari și, de asemenea, un consum apreciabil de energie nervoasă (psihică). Astfel, jocul de handbal este un mijloc complex al educației fizice care contribuie cu randament ridicat la rezolvarea obiectivelor acesteia.

Practicarea handbalului în aer liber, caracteristicile efortului specific, precum și ale conținutului tehnico-tactic influențează direct și în mod pozitiv componentele morfo-funcționale ale organismului, avînd ca urmare firească întărirea sănătății, călirea organismului și dezvoltarea lui. Procedeele tehnice specifice handbalului cuprind o complexitate de deprinderi și priceperi motrice, ceea ce face să fie puse în evidență și să fie dezvoltate toate calitățile motrice. Astfel, prin practicarea lui, dar și prin procesul de pregătire (învățare, repetare și consolidare) se dezvoltă calitățile motrice în totalitatea lor.

Conținutul tehnico-tactic al jocului de handbal cuprinde o multitudine de procedee tehnice și de acțiuni tactice, care pot rezolva cu succes diferitele faze de joc în atac sau apărare. Alegerea celui mai indicat procedeu tehnic sau acțiune tactică în funcție de situația de joc, în funcție de coechipieri și de adversari, în funcție de posibilitățile individuale, necesită gîndire tactică, o inteligență practică de joc și o imaginație bogată. Cunoscînd toate acestea, despre jocul de handbal se poate spune că el creează o conexiune între capacitățile motrice ale individului și capacitățile sale psihice, dezvoltînd dinamic psihomotricitatea și creînd posibilități largi de exprimare motrică și psihică în activitatea curentă.

Handbalul poate fi practicat sub forma lui integrală, adică prin joc la două porți, sub forma unor structuri de exerciții, care conțin mai multe procedee tehnice, deci sînt complexe și odată însușite, vor putea fi aplicate în joc, mărind eficiența acțiunilor de atac și de apărare.

Handbalul fiind un joc sportiv accesibil datorită naturaleței acțiunilor motrice, care antrenează întreaga musculatură în activitate și prin aceasta influențează în mod pozitiv marile funcții ale organismului, este preferat altor jocuri sportive. Așa se explică dezvoltarea și răspîndirea continuă a acestuia. Cuprinzînd săriturile, alergările și aruncările (deprinderi motrice de bază), handbalul este preferat și în orele de activități sportive, echipele pregătite să participe la competițiile organizate pe Centrul Universitar fiind bogat reprezentate. La acest nivel este necesară cunoașterea unui model minimal de joc. Acest model urmînd a fi perfecționat și lărgit, cunoștințele dobîndite alăturîndu-se însușirii de noi procedee tehnice și acțiuni tactice, astfel încît studentele să poată practica cu succes jocul bilateral.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1984, pag. 3

Procesul de inițiere în practicarea jocului de handbal, ca o necesitate reală a realizării modelului minimal de joc, cunoaște în practică două direcții de abordare.

1. **INSTRUIREA ANALITICĂ** este o metodă care constă în învățarea separată a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice, urmînd ca aceste structuri să poată fi aplicate cu un randament ridicat în joc.

2. **INSTRUIREA GLOBALĂ** constă în învățarea mai multor procedee tehnice, în condiții cît mai apropiate de joc, ceea ce face ca aceste structuri să poată fi aplicate cu un randament ridicat în joc.

Instruirea **ANALITICĂ** prezintă avantajul de a putea învăța mai corect procedeele tehnice sau acțiunile tactice, dar are și dezavantajul de a fragmenta pe o perioadă lungă de timp însușirea fondului minim de cunoștințe tehnico-tactice necesare practicării jocului cu repercusiuni directe asupra întîrzierii trecerii la jocul bilateral de handbal.

Instruirea **GLOBALĂ** preconizată și de noi aduce o contribuție pozitivă în scurtarea acestui timp și, în același timp, creează posibilitatea aplicării în joc a unor procedee complexe și chiar a unor faze de atac sau apărare. În sprijinul acestei metode vine și teoria și metodica handbalului apărută în manualul de handbal **(Ioan Kunst Ghermănescu)** care tratează jocul de handbal în funcție de cele patru faze ale atacului și ale apărării.

Preluarea acestei fundamentări teoretice a procesului practic de pregătire în handbalul de performanță și la nivelul lecțiilor de educație fizică cu studenții poate avea un aport substanțial în valorificarea la un nivel înalt și cu un randament superior a muncii depuse de profesorul de educație fizică. În favoarea acestei modalități de abordare a procesului de inițiere a studenților în jocul de handbal pledează și un alt argument și anume : spiritul competitiv prezent în jocul de handbal practicat la nivelul studentelor este unul dintre motivele principale care au dus la răspîndirea acestui joc în rîndurile tineretului studios. Acest considerent face ca activitatea în orele de educație fizică din facultate să fie mult mai stimulativă atunci cînd au loc mini reprize de joc bilateral. Tocmai de aici pleacă și dorința de a scurta timpul de învățare și de a putea trece mai repede la jocul bilateral, bineînțeles această scurtare de timp nefiind pusă pe seama unui proces de inițiere superficial, ci pe creșterea randamentului muncii depuse de profesor și student.

PARTICULARITĂȚILE INSTRUIRII LA NIVELUL STUDENTELOR

Lucrările de specialitate consultate se referă, prin conținutul lor, la inițierea în handbalul de performanță. De la început, în urma acestei documentări apare o problemă destul de dificilă, a cărei rezolvare depinde de modul în care fiecare profesor reușește să desprindă esențialul în ceea ce privește inițierea în handbal, diferențiat la nivelul de grupă de începători și la secția de performanță. Toate materialele consultate relevă faptul că handbalul este un joc atletic, necesită o tehnică variată, determinată de numeroasele posibilități de manevrare a mingii. De asemenea, el include un număr infinit de acțiuni motrice spontane, în funcție de fazele de joc, respectiv, acțiuni care sînt încadrate în tactica individuală și colectivă. Aceste acțiuni se însușesc și se desfășoară pe fondul unor calități motrice care determină dezvoltarea corespunzătoare a acestora. Adaptarea organismului la eforturi tot mai mari, pregătirea tehnică fundamentată, pe suportul unei bune pregătiri fizice, gîndirea tactică și calitățile psihice, necesită un proces complex eșalonat și sistematizat în timp.

Aceste considerații generale sînt valabile atît handbalului de performanță, cît și handbalului practicat la nivelul grupelor de studente. La acesta din urmă intervin însă niște factori obiectivi, care converg practic spre imposibilitatea realizării acelorași sarcini cu prima grupă de unități. Astfel, lecția de educație fizică durează 120 de minute, timp în care trebuie atinse mai multe verigi absolut necesare rezolvării cu succes a sarcinilor și obiectivelor educației fizice, în general, iar lecția de handbal rezolvă sarcinile în exclusivitate ale acestui joc sportiv. Numărul lecțiilor de educație fizică pe săptămînă este mult mai mic comparativ cu cel al antrenamentelor (cîte o lecție pe săptămînă la anii I și II).

Mai apare și aspectul legat de durata inițierii pregătirii. Astfel, în lecția de educație fizică la nivelul grupelor de studente, pe parcursul a doi ani, trebuie rezolvată etapa de învă-

ţare a jocului de handbal, în timp ce pe aceeaşi durată în cadrul secţiilor de handbal de performanţă se parcurg abia una sau două dintre etapele de iniţiere, prin aproximativ 120 de lecţii.

Se observă deci că profesorului îi revine sarcina alegerii atît a metodelor cît şi a mijloacelor adecvate pentru realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului. De la început trebuie menţionat că nivelul pregătirii sportive nu poate fi comparat tocmai din motivele arătate anterior. Dar, după cum s-a dovedit, este posibil ca în decursul a doi ani şi chiar mai puţin studentele să-şi însuşească noţiunile generale de bază atît din tehnică, cît şi din tactica jocului de handbal, în aşa fel încît să se poată face faţă unor competiţii cu caracter intern.

Problema metodică centrală care interesează studiul nostru este cea a folosirii metodelor GLOBALĂ sau ANALITICĂ în pregătirea sportivă a studentelor. Din consultarea materialelor bibliografice se desprinde tot mai clar ideea că dintre aceste două metode cea care cîştigă în prezent tot mai mult teren este metoda GLOBALĂ. Totuşi, metoda analitică nu a fost complet izolată, ci îşi are partea ei de acţiune. Luînd pe rînd stadiile de instruire şi analizînd raportul dintre ele la nivelul grupelor de studente se prezintă în felul următor :

— iniţiere : global 100% ;
— învăţare : gl. 75% ; analitic 25% ;
— consolidare : gl. 50% ; an. 50% ;
— perfecţionare : gl. 25% ; an. 75%.

Se observă, clar, că stadiile care interesează în mod direct — cele de iniţiere, învăţare şi consolidare — au ca predominantă metoda globală. Raportul GLOBAL-ANALITIC pe parcursul acestor trei stadii este de 3 la 1. Apare astfel necesitatea stabilirii unui nivel de interacţiune între aceste două metode.

Practica tradiţională precizează că pentru învăţarea jocului de handbal sînt însuşite mai întîi elementele tehnice şi tactice, prin exersarea izolată de condiţiile de joc (după metoda analitică) şi apoi asamblate treptat pînă la practicarea globală a jocului. Acest mod de tratare prezintă însă unele neajunsuri, dintre care cele mai importante se referă la faptul că integrarea în joc a ceea ce este însuşit analitic se face greoi şi numai parţial. Se ajunge astfel la situaţia de a forma numai demonstranţi ai elementelor tehnico-tactice şi mai puţin buni jucători de handbal **(L. Teodorescu).**

Pentru a înlătura aceste neajunsuri în învăţarea jocului de handbal cu studentele propunem folosirea metodei GLOBALE, adică exersarea jocului integral sau a elementelor sale componente (faze sau fragmente de joc), mai ales în primele stadii ale procesului de instruire. Aşa, spre exemplu, pasele trebuie să fie însuşite în timpul exersării contraatacului şi în cadrul fazei a IV-a a atacului. Aceasta cu atît mai mult, cu cît există diferenţieri nete de execuţie tehnică a paselor de la o fază la alta. Dificultăţile ivite în însuşirea anumitor elemente tehnico-tactice pentru utilizarea acestei metode pot fi eliminate prin intervenţii analitice. Chiar în primele stadii ale instruirii, metoda analitică nu este complet eliminată. Ea va fi utilizată ori de cîte ori unul dintre elemente frînează evoluţia studentei.

În stadiile superioare de instruire sportivă, metoda analitică este folosită tot mai frecvent. Ceea ce se observă ca element slab însuşit prin metoda globală este exersat şi repetat cu perseverenţă pînă la nivelul de stăpînire a execuţiei respective, cel puţin la acelaşi nivel cu celelalte, concepînd în acest scop exerciţii analitice cu structuri motrice analoage fazei de atac-apărare deficitare.

Fiind interesaţi doar de primele trei stadii ale instruirii, cadrele didactice care predau la grupele de studente trebuie să înţeleagă utilizarea **metodei globale,** al cărei randament în condiţiile de muncă în institut este mult superior celui al **metodei analitice.**

MARIA BOTA : Utilisation de la méthode globale à la lesson de handball avec les étudiantes de l'Institut médico-pharmaceutique de Bucarest

Le handball comprend une multitude de procédés techniques et d'actions tactiques capables de résoudre avec succès les différentes phases du jeu d'attaque ou de défense. Le processus d'initiation à la pratique de ce jeu sportif marque,

en pratique, deux directions : l'instruction analytique et l'instruction globale. Pour enseigner la pratique du handball aux étudiantes de l'Institut médico-pharmaceutique de Bucarest, l'auteur a utilisé la méthode globale d'instruction avec les meilleurs résultats, sans toutefois négliger la méthode analytique. Les actions non-assimilées correctement par la méthode globale sont constamment exercées et répétées jusqu'à la réalisation d'une parfaite exécution. A cet effet, l'instructrice doit concevoir des exercices analytiques à structures motrices analogues aux phases respectives d'attaque ou de défense.

MARIA BOTA : Using a Global Method in Handball Teaching/Learning at the Medical and Pharmaceutical Institute in Bucharest

Handball playing involves a number of technical procedures and tactical tricks which successfully help in the various stages of attack or defence. Two approaches, one analytical and the other global, are recommended in teaching handball. The author has mainly relied on the global method when teaching the female students of the Medical and Pharmaceutical Institute in Bucharest to practise this game ; the results achieved have been rewarding. It should be noted, however, that the author has not neglected the other method either : if something has not been correctly acquired, it has been consistently practised and repeated so as to be finally mastered. For the purpose analytical exercises have been
so as to be finally mastered. *For the purpose analytical exercises have been devised based on analogous motive-structures for the phases of attack and defence respectively.*

STUDIU PRIVIND RELAŢIILE INTERPERSONALE LA ELEVI (II)

Prof. VASILE LANCZ

Şcoala generală nr.11 — Baia Mare

În prima parte a studiului nostru — apărută în revista „Educaţie fizică şi sport“ nr. 9/1982 pag. 17. — am prezentat relaţiile interpersonale la elevii clasei a V/D, modul cum se configurează aceste relaţii, motivele care-i unesc sau disociază pe membrii colectivului, stabilind în final, prin coeficientul de coeziune colectivă obţinut (0,13), coeziunea slabă a clasei.

Scopul studiului nostru a fost acela de a cunoaşte cît mai bine pe membrii colectivului clasei în vederea utilizării celor mai adecvate metode de influenţare, de formare a atitudinilor şi comportamentelor corespunzătoare din punct de vedere socio-moral, printre problemele pe care ni le-am propus să le rezolvăm a fost şi **stabilirea modului în care fiecare elev poate intui numele acelora care-l apreciază, îl simpatizează, sau îl resping.** În acest scop, una dintre întrebările cuprinse în testul psiho-sociometric aplicat a solicitat elevilor răspunsuri care se refereau la percepţia a cîte cinci relaţii interpersonale preferenţiale şi repulsive, precum şi motivele pentru care ei se cred preferaţi sau respinşi. Datele obţinute în urma acestor răspunsuri sînt cuprinse în tabelele 1 şi 2.

Analizînd datele obţinute la percepţia preferinţelor primite (tabelul 1) rezultă următoarele :

— din totalul de 122 de preferinţe exprimate ca percepute, doar 67 (reprezentînd 54,91%) sînt percepţii reale, iar 55 (45,08%) sînt percepţii eronate. Din cele 55 de percepţii eronate 7 (12,72%) sînt absurde (elevii respectivi trăiesc cu iluzia că sînt preferaţi de cei care în mod real îi resping) ;

— elevii cu o integrare socială inferioară sau cei izolaţi (codurile 1, 3, 5, 8, 11, 12, 15, 17, 21, 25) au cele mai multe percepţii eronate, ei totalizînd şi cele şapte percepţii absurde. La elevii cu o integrare socială superioară (codurile 2, 4, 6, 10, 16, 22, 23, 24) perceperea alegerilor este mai exactă. Excepţie fac de la constatarea de mai sus elevul codificat cu 14, care, izolat fiind, „simte“ că nu este preferat de nimeni, precum şi elevele codificate cu 7 şi 13, care, deşi cu o integrare socială inferioară, percep, totuşi, în mod real preferinţele colegilor.

La percepţia respingerilor primite (tabelul 2) situaţia se prezintă astfel :

— din 135 de respingeri exprimate ca percepute, 47 sînt percepţii reale (34,81%), iar 88 (65,18%) sînt eronate, dintre care 5 (5,68%) sînt absurde, elevii respectivi considerîndu-se respinşi de cei care de fapt îi preferă ;

— numărul mare de percepţii eronate rezultă din faptul că mulţi elevi fac aprecieri subiective, determinate de impresii făcute în mod greşit („mă consideră leneşă, dezordonată“, „le fac observaţii să înveţe“, „le şicanez“ etc.) sau de anumite stări situaţionale pe care le-au trăit la un moment dat („m-a băgat cu capul în zăpadă“, „l-am împins şi a căzut“ etc.). În acest context, datele statistice prezentate mai sus rămîn fără valoare dacă nu luăm în considerare motivele pentru care elevii se consideră preferaţi sau respinşi.

Astfel, majoritatea elevilor motivează actul de alegere preferenţială a colegilor prin faptul că se joacă frumos, sînt buni jucători (elevul codificat 10 se crede preferat pentru că este bun fotbalist, ceea ce este real), iar alţii pentru că sînt cuminţi, ordonaţi, sînt bine crescuţi, vorbesc frumos, învaţă bine. De asemenea, sînt elevi care se cred preferaţi pentru că sînt veseli şi distrează clasa prin farse şi pozne. O altă categorie de elevi se autoapreciază ca fiind hotărît, cinstit, prietenos sau se simt preferaţi în joc pentru că se înţeleg bine cu colegii, se ajută reciproc.

Rezultă de aici că toţi elevii se autoapreciază după acele însuşiri frumoase şi trăsături de caracter care trebuie să stea la baza unor relaţii trainice interpersonale şi de prieteni.

ȘCOALA GENERALĂ Nr.11
BAIA MARE
Clasa V D

Tabelul 1

PERCEPȚIA PREFERINȚELOR PRIMITE LA CRITERIUL ASOCIAȚIILOR PENTRU JOC

Cod	Sex	Percepții exprimate	Sex		Total	Percepții reale	Sex		Total	Percepții eronate	Sex		Total	Motivele pentru care se cred preferați (auto-aprecieri)
			M	F			M	F			M	F		
1	M	15,17	2	-	2	-	-	-	-	15,(17)	2	-	2	Sînt cuminte, îi ajut.
2	M	15,12,16,8,9	5	-	5	12,16,8	3	-	3	15,9	2	-	2	Sînt ordonat, mă joc frumos.
3	M	22,23,18,10,16	4	1	5	18	1	-	1	22,23,10,16	3	1	4	Mă joc frumos, nu mă bat, îi fac să rîdă.
4	F	22,7,20,26,13	-	5	5	22,7,20,26,13	-	5	5	-	-	-	-	Sînt veselă, prietenoasă, mă joc frumos, învăț bine.
5	M	23,10,22,4,6	3	2	5	6	1	-	1	23,10,22,4	2	2	4	Sînt bun, vesel.
6	M	9,18,5,19,25	5	-	5	9,18,5,19	4	-	4	25	1	-	1	Sînt hotărît, cinstit, vesel.
7	F	13,20,26,4,22	-	5	5	13,20,26,4,22	-	5	5	-	-	-	-	Sînt ordonată, bine educată, mă joc frumos.
8	M	23,2,24,19,10	5	-	5	-	-	-	-	23,2,24,19,10	5	-	5	Mă străduiesc să învăț, sînt ordonat.
9	M	6,23,12,10,24	5	-	5	6,23,24	3	-	3	12,10	2	-	2	Mă joc frumos
10	M	19,2,23,5,24	5	-	5	2,23,5,24	4	-	4	19	1	-	1	Nu înjur, sînt vesel, joc bine fotbal.
11	M	19,24,1	3	-	3	-	-	-	-	(19),(24),1	3	-	3	Sînt jucăuș.
12	M	6,23,24,17,10,9	6	-	6	24,17	2	-	2	6,23,10,9	4	-	4	Sînt cuminte, ordonat, nu înjur.
13	F	7,20,26,22,4	-	5	5	7,20,26,22,4	-	5	5	-	-	-	-	Sînt harnică, ordonată, bine educată.
14	M	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Nu sînt preferat.
15	M	21,10,12,23,6	5	-	5	21,10	2	-	2	12,23,6	3	-	3	Sînt curat, ordonat.
16	M	18,19,2,23,8	5	-	5	18,19,2	3	-	3	23,8	2	-	2	Nu înjur, sînt ordonat.
17	M	23,6,5,16	4	-	4	-	-	-	-	23,(6),5,16	4	-	4	Sînt bun la joc, sînt cuminte, nu înjur ca alții.
18	M	16,3,6,10,19	5	-	5	16,6	2	-	2	3,10,19	3	-	3	Nu mă bat, nu fac prostii.
19	M	17,10,21,9	4	-	4	17	1	-	1	10,21,9	3	-	3	Sînt bun; ne înțelegem bine.
20	F	22,26,4,13,7	-	5	5	22,26,20,13,7	-	5	5	-	-	-	-	Mă comport frumos, sînt o elevă bună.
21	M	10,23,2,15,5	5	-	5	10,15	2	-	2	(23),2,(5)	3	-	3	Mă joc frumos, nu mă bat.
22	F	20,4,26,13,7	-	5	5	20,4,26,13,7	-	5	5	-	-	-	-	Sînt ordonată, veselă, știu să mă joc, sînt prietenoasă.
23	M	25,11,8,10,19	5	-	5	25,11,8,10,19	5	-	5	-	-	-	-	Sînt bun prieten cu ei, învățăm împreună.
24	M	10,23,9,3,12	5	-	5	23,9,3	3	-	3	10,12	2	-	2	Mă joc frumos, nu înjur.
25	M	4,23,10,5,27	4	1	5	-	-	-	-	4,23,10,5,(27)	4	1	5	Sînt vesel, nu înjur.
26	F	22,4,7,13,20	-	5	5	22,4,7,13,20	-	5	5	-	-	-	-	Sînt harnică, bine crescută.
27	M	19,24,6	3	-	3	6	1	-	1	19,24	2	-	2	Ne ajutăm reciproc.
Total			88	34	122		37	30	67		51	4	55	

Notă: (23) = percepție absurdă Total: 7 percepții absurde.

Confruntînd însă aceste autoaprecieri cu motivația respingerilor exprimate de către colegi, putem depista cazuri de autoaprecieri care sînt contrazise (elevii de la codurile 1, 5, 7, 17, 21). De menționat și faptul că elevul codificat 17 se autoapreciază diametral opus: pe de o parte, se consideră preferat pentru că este cuminte, nu înjură ca alții, iar pe de altă parte, se crede respins pentru că este obraznic, nepoliticos, înjură, nu este cuminte.

Analizînd motivele pentru care elevii se cred respinși constatăm că cei izolați (codurile 11, 14, 25) se autoapreciază astfel: „mă bat, nu știu să mă joc", „nu mă comport frumos", „sînt obraznic", deci recunosc deficiențele din comportamentul lor, fapt ce poate constitui un punct de sprijin în vederea realizării obiectivelor educaționale.

CONCLUZII

1. Din cele 257 de percepții ale preferințelor și respingerilor calculate la un loc, 114 (44,35%) sînt reale, 143 (55,61%) sînt eronate, fenomen ce demonstrează capacitatea redusă a celor

ȘCOALA GENERALĂ Nr.11
BAIA MARE
Clasa V D

Tabelul 2

PERCEPȚIA RESPINGERILOR
PRIMITE LA CRITERIUL ASOCIAȚIILOR PENTRU JOC

Cod	Sex	Percepții exprimate	Sex		Total	Percepții reale	Sex		Total	Percepții eronate	Sex		Total	Motivele pentru care se cred respinși
			M	F			M	F			M	F		
1	M	18	1	-	1	-	-	-	-	18	1	-	1	Nici eu nu-l prefer.
2	M	23,25,22,3,18	4	1	5	25	1	-	1	23,22,3,18	3	1	4	-
3	M	14,7,21,5,11	4	1	5	-	-	-	-	(14),7,21,5,11	4	1	5	Le fac obervații să învețe.
4	F	11,17,14,2,1	5	-	5	2	1	-	1	11,17,14,1	4	-	4	Le fac obervații; 2 m-a băgat cu capul în zăpadă.
5	M	11,15,1,21	4	-	4	15	1	-	1	11,1,21	3	-	3	Cred că sînt mai bun de cît ei.
6	M	14,7,17	2	1	3	-	-	-	-	14,7,17	2	1	3	Își bate joc de mine; crede că sînt un prost; îmi ia lucrurile.
7	F	1,15,3,14,11	5	-	5	1,15,14	3	-	3	3,11	2	-	2	Cred că eu sînt dezordonată și rea.
8	M	17,11,1,14	4	-	4	-	-	-	-	17,11,1,14	4	-	4	Le fac observații dacă fac prostii.
9	M	14,5,16,1,11	5	-	5	14	1	-	1	5,16,1,(11)	4	-	4	14 mă invidiază pentru că sînt mai bun la învățătură
10	M	7,11,17,22,4	2	3	5	11	1	-	1	7,17,22,4	1	3	4	Le șicanez.
11	M	23,22,4	1	2	3	23,22,4	1	2	3	-	-	-	-	Mă bat, nu știu să mă joc.
12	M	4,22,7,13,20	-	5	5	13	-	1	1	4,22,7,20	-	4	4	Le fac observații
13	F	3,6,10	3	-	3	-	-	-	-	3,6,10	3	-	3	Mă consideră dezordonată, prost crescută, leneșă.
14	M	1...13;15...27	20	6	26	1,13,15,18,20,26	18	6	24	19,27	2	-	2	Nu mă comport frumos.
15	M	7,1,8,14,11	4	1	5	7,1,8,11	3	1	4	14	1	-	1	Mă consideră rău, murdar și dezordonat.
16	M	7,12,15	2	1	3	-	-	-	-	7,(12),15	2	1	3	Nu îi plac băieții ordonați. 15 este bătăuș.
17	M	8,11,22,4,10	3	2	5	8,11,4	2	1	3	22,10	1	1	2	Sînt obraznic, nepoliticos, înjur, nu sînt cuminte.
18	M	17,7,21,14,11	4	1	5	-	-	-	-	17,7,21,14,11	4	1	5	21 mă invidiază, învăț mai bine de cît el. Pe 14 l-am împins și a căzut.
19	M	11	1	-	1	-	-	-	-	11	1	-	1	Îl îndemn să-și facă bine lecțiile
20	F	12,11,14,2,10	5	-	5	10	1	-	1	12,11,14,2	4	-	4	14 nu acceptă să-l ajut la învățat; învăț mai slab decît 2.
21	M	22,7,11,1,4	2	3	5	22,11,4	1	2	3	7,1	1	1	2	Nu le place cum mă joc.
22	F	23,14,25,10,3	5	-	5	-	-	-	-	23,14,25,10,3	5	-	5	Le fac observații în privința comportamentului.
23	M	7,14,5,18	3	1	4	-	-	-	-	7,(14),5,18	3	1	4	Nu o ajut; îl îndemn să fie cuminte; preferă pe alții; nu mă joc cu el.
24	M	11,25,7,5,8	4	1	5	-	-	-	-	(11),25,7,5,8	4	1	5	Le fac observații în privința comportamentului.
25	M	7,11,14,8,1	4	1	5	-	-	-	-	7,11,14,8,1	4	1	5	Sînt obraznic
26	F	8,2,11,25,5	5	-	5	-	-	-	-	8,2,11,25,5	5	-	5	Mă consideră rea, dezordonată.
27	M	25,1,8	3	-	3	-	-	-	-	25,1,8	3	-	3	Nu mă joc frumos cu ei și nu le ajut întotdeauna.
Total			105	30	135		34	13	47		71	17	88	

Notă : (14)= percepție absurdă Total : 5 percepții absurde.

27 de elevi testați de a percepe și de a aprecia corect și obiectiv relațiile preferențiale și mai ales ale celor repulsive.

2. Motivarea respingerilor exprimate ne arată că, neînțelegerile existente între elevi, coeziunea slabă a clasei nu sînt determinate de niște cauze de nesoluționat, însă fără cunoașterea acestor cauze, fără intervenția factorilor educaționali, distorsiunile și neînțelegerile între elevi vor persista.

Considerăm deci că studierea aspectelor diverse ale relațiilor interpersonale și structurilor lăuntrice ale vieții de colectiv este deosebit de utilă în acțiunea complexă de organizare și consolidare a colectivelor de elevi în clasele la care predăm sau a căror responsabilitate ne-a fost încredințată.

3. Avînd în vedere faptul că în joc participanții trebuie să cunoască și să respecte o serie de reguli care stabilesc rolul fiecăruia și tipul de relații dintre ei, considerăm că el (jocul) trebuie să fie folosit în mod conștient ca mijloc de pregătire pentru relațiile interpersonale.

BIBLIOGRAFIE

1. COSMOVICI A.: (coordonator): Metode pentru cunoașterea personalității, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
2. GRAMA D.: Preferințe interpersonale, Ed. Științifică, București, 1974.
3. PAVELCU V.: Invitație la cunoașterea de sine, Ed. Științifică, București, 1970.
4. POPEANGĂ V.: Clasa de elevi, subiect și obiect al actului educațional, Ed. Facla, Timișoara, 1973.

V. LANCZ: Etude concernant les relations interpersonnelles des élèves (II)

Cette étude a été effectuée en vue de mieux connaître les élèves de la classe afin d'utiliser les méthodes d'influence les plus adéquates, de formation des attitudes et des comportements correspondant du point de vue socio-moral, ainsi que d'établir le mode que chaque élève peut improviser pour retenir le nom de ceux qui l'apprécient, le sympatisent ou le refusent. Cette étude a été entreprise avec les élèves de 5eclasse de l'école générale no. 11 de Baia Mare.

Les conclusions formulées mettent en évidence le fait suivant: l'étude des divers aspects des relations interpersonnelles et des structures intérieures de la vie collective est particulièrement utile à l'action complexe d'organisation et de consolidation des groupes d'élèves, indifféremment de leur niveau d'instruction, de leur âge ou de leur sexe.

V. LANCZ: A Study on the Pupils' Interpersonal Relations (II)

The author has undertaken this study in order to become better acquainted with the members of his class so as to be in a position to use the most adequate methods of influencing and forming their social and moral attitudes and behaviours and find out the way in which each pupil may intuit the persons who appreciate, sympathize or reject him. The study was carried out the fifth form of No. 11 general school in Baia Mare.

The author's conclusions point out the fact that it is most useful to study the various aspects of the interpersonal relations and of the inner structures of the collective life when one has in view the complexity of the organization and consolidation of the collectives of pupils, regardless of their level of training, age and sex.

CUNOAŞTEREA COLECTIVULUI DE ELEVI — O NECESITATE OBIECTIVĂ A PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. EMIL LIVANU

Liceul de chimie industrială „Petru Rareş" — Suceava

Aşa cum reiese din documentele de partid şi de stat, educaţiei fizice şi sportului îi revin sarcini importante în etapa actuală privind contribuţia la formarea multilaterală pentru muncă şi viaţă a tinerei generaţii.

Pentru transpunerea în practică, este necesară găsirea formelor, mijloacelor cele mai adecvate realizării obiectivelor şi sarcinilor educaţiei fizice în concordanţă cu nivelul şi bagajul biomotric al elevilor.

Pentru asigurarea nivelului calitativ cerut în cadrul orelor de educaţie fizică, este absolut necesară cunoaşterea colectivelor cu care se lucrează, pentru o judicioasă planificare şi programarea activităţii pe durata unui an sau ciclu şcolar.

Considerăm că pentru cunoaşterea şi îndrumarea activităţii colectivului, este foarte important să se ţină seama de următorii factori :

a) nivelul dezvoltării fizice ;
b) nivelul calităţilor motrice ;
c) nivelul dezvoltării psihice.

1. DESCRIEREA COLECTIVULUI ŞI METODA DE LUCRU

Pentru testarea potenţialului biomotric al elevilor din clasa a IX-a, am folosit probele incluse în Instrucţiunile M.E.I. şi C.N.E.F.S. din 1982, la care am mai adăugat spirometria şi calcularea indicilor Quetelet şi Demeny.

Dezvoltarea psihică este mult mai dificil de studiat şi apreciat cu obiectivitate decît dezvoltarea şi creşterea somatică. În această direcţie, pe tot parcursul trimestrului I al anului şcolar 1982/1983, am urmărit : afectivitatea, voinţa, imaginaţia şi aptitudinile elevilor faţă de activitatea desfăşurată în cadrul orelor de educaţie fizică şi la activităţile sportive.

Am optat pentru elevii din anul I, întrucît erau colective abia formate pe baza concursului de admitere la liceu şi provenind de la diferite şcoli din municipiul şi judeţul Suceava.

La începutul anului şcolar 1982/1983, am discutat cu elevii celor trei clase a IX-a (G, H, I) despre importanţa trecerii testelor în conformitate cu instrucţiunile primite şi despre cunoaşterea exactă a posibilităţilor de care dispun, în vederea optimizării procesului de învăţămînt, prin solicitare diferenţiată, mărirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică şi găsirea formelor şi mijloacelor pentru munca independentă.

În primele ore, s-a asigurat pregătirea elevilor pentru trecerea probelor, care s-a făcut în două etape.

În prima etapă, s-au trecut probele de teren : alergare pe distanţa de 80 m, aruncarea mingii de oină de pe loc, alergarea de durată şi proba de îndemînare.

În etapa a II-a, începînd cu luna noiembrie, s-au trecut probele de sală : detenta pe verticală, forţa musculaturii spatelui, flotări, tracţiuni, mobilitatea coxo-femurală şi a coloanei vertebrale în plan anterior.

Toate datele obţinute au fost consemnate în tabele centralizatoare pe clase şi sexe, separat pentru fiecare probă prevăzută.

Au fost testaţi la toate probele un număr de 107 elevi, dintre care 69 de băieţi şi 38 de fete.

2. PREZENTAREA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR

Din analiza datelor obţinute reiese că elevii din clasele supuse testării sînt cu un potenţial biomotric foarte variat.

Media pe clase şi sexe, separat, este prezentată în tabelele 1 — 3.

Datele antropometrice şi indicii calculaţi sînt peste media prevăzută grupei de vîrstă respective, dar se încadrează în limitele maxime admise, atît pentru băieţi, cît şi pentru fete.

Înălţimea grupurilor cercetate variază între 168 cm şi 170 cm la băieţi, iar la fete între 162 cm şi 165 cm, faţă de 165,9 cm — media prevăzută

Tabelul 1

Date și indicii antropometrici, media pe clase și sexe, separat

Clasa	Nr. cazurilor	Înălțimea	Greutatea	Spirometrie	Demeny	Quetelet
IX-G băieți	24	169 cm	57,7 kg	4229 cm^3	73	335
IX-H "	27	170 cm	57,9 kg	4361 cm^3	75	339
IX-I "	18	168 cm	56,2 kg	4350 cm^3	77	332
IX-G fete	12	164 cm	55,6 kg	3641 cm^3	65	337
IX-H "	12	165 cm	56,5 kg	3641 cm^3	64	366
IX-I "	14	162 cm	**51,0 kg**	**3292 cm^3**	64	317

pentru băieți, și de 159,1 cm — media la fete.

La băieți, greutatea variază pe grupe între 56,2 kg și 57,9 kg, iar la fete între 51 kg și 56,5 kg, față de mediile prevăzute de 52,9 kg la băieți și 50,4 la fete.

La spirometrie, media variază între 4229 cmc și 4361 cmc la băieți și între 3292 cmc și 3641 la fete.

Privind capacitatea vitală a elevilor care au fost supuși măsurătorilor antropometrice prin calcularea indicelui Demeny, se observă că acesta este cuprins între 73 și 77 la băieți și între 64 și 65 la fete.

Cercetînd gradul de nutriție al grupelor cu care vom lucra în perioada următoare, se observă că indicele Quetelet variază între 332 și 33 la băieți și între 317 și 366 la fete, fiind în limite normale.

Viteza variază, așa cum reiese și din tabelul 2, între 11,7 și 12,6 la băieți și între 13,5 și 13,8 la fete, în proba de alergare pe 80 m, însă abaterea valorilor individuale de la media grupului variază între 12,8 și 16,1 la la clasa a IX-a G, între 11,8 și 15,0 la clasa a IX-a H, între 12,1 și 16,0 la clasa a IX-a I — la fete, între 10,4 și 16 la clasa a IX-a G, între 10,3 și 14,8 la clasa a IX-a, între

Tabelul 2

Situația probelor de teren, media pe clase și sexe, separat

Clasa	80 m	Alergare de durată		Îndemînare	Aruncarea mingii de oină de pe loc
		Timp	Distanță		
IX-G băieți	12"6	31' 56"	5703 m	16"	40,7 m
IX-H "	11"7	28' 94"	5734 m	17"1	42,5 m
IX-I "	12"2	27' 75"	5538 m	17"2	40,4 m
IX-G fete	13"8	12' 12"	2135 m	17"6	27,3 m
IX-H "	13"5	6' 37"	1166 m	18"6	24,5 m
IX-I "	13"6	10' 57"	1927 m	19"	19,3 m

Tabelul 3

Situația probelor de sală, media pe clase și sexe

Clasa	Detenta	Abdomen	Spate	Flotări	Tracțiuni	Mobilitate
IX-G băieți	39,8 cm	81,5	39,5	17,9	4,2	52,3 cm
IX-H "	40 cm	79	36,1	15	3,3	50,7 cm
IX-I "	36,8 cm	79,9	29	15,3	6	56,1 cm
IX-G fete	34,3 cm	54,3	30,8	8,6	6,2	58,3 cm
IX-H "	33 cm	46	31,9	7	4	53,25 cm
IX-I "	32,7 cm	43,2	26,2	5,6	5,7	58,5 cm

10,5 și 13,9 la clasa a IX-a I — la băieți.

Atît la fete, cît și la băieți se observă o dispersie mare a valorilor obținute în urma trecerii acestei probe de 80 m.

Rezistența s-a testat prin alergare de durată, în tempo moderat, cu înregistrarea duratei de alergare și a distanței parcurse.

Și la această probă se observă o mare diversitate atît în privința capacității de efort, cît și a pregătirii (tabelul 4).

Îndemînarea a fost testată prin parcurgerea unui traseu care cuprinde alergare șerpuită printre jaloane, trei aruncări la țintă cu mingea de oină, alergare cu spatele 10 m, săritură peste o groapă imaginară lată de 1,5 m. Dispersia este cuprinsă între 13,7 și 21,2 la băieți și între 12,2 și 22,6 la fete.

Forța a fost testată prin mai multe probe :

a) aruncarea mingii de oină — dispersia între 20 m și 59 m la băieți, între 13 m și 44,6 m la fete ;

b) forța musculaturii abdominale — dispersia între 25 și 240 la băieți, între 21 și 100 la fete ;

c) forța musculaturii spatelui — 7—60 la băieți, 8—57 la fete ;

d) flotări — 4—30 la băieți, 0—20 la fete ;

e) tracțiuni — 0—20 la băieți, 1—10 la fete.

Detenta, fiind o calitate combinată,

Tabelul 4

Dispersia pe clase și sexe în timp și distanță

Clasa	Timp realizat	Distanța
IX-G băieți	5'03" - 69'45"	1210 m - 12300 m
IX-H băieți	6'35" - 92'20"	1250 m - 16850 m
IX-I băieți	8'55" - 69'56"	1640 m - 14440 m
IX-G fete	1'45" - 30'06"	420 m - 5270 m
IX-H fete	3'55" - 9'55"	710 m - 2100 m
IX-I fete	2'15" - 23'36"	390 m - 4130 m

la care iau parte viteza și forța, variază între 23 cm și 59 cm la băieți, între 22 cm și 44 cm la fete.

3. CONCLUZII

Cunoașterea colectivelor de elevi este o necesitate obiectivă a profesorului de educație fizică, aceasta realizîndu-se prin aplicarea unor teste, prin care se obțin informații precise asupra stadiului dezvoltării somatice, motrice și psihice.

Este bine ca testarea colectivelor să se facă la începutul anului școlar sau al etapei de școlarizare, pentru împărțirea în grupe de lucru, apropiate din punct de vedere valoric, pentru a face posibile atît individualizarea, cît și tratarea diferențiată în procesul de instruire.

Așa cum reiese din studiul efectuat pe cei 107 elevi din clasele a IX-a G, H și I, se observă o dispersie mare a valorilor și o abatere pronunțată față de media grupului atît la dezvoltarea somatică, cît și la calitățile motrice, ceea ce face necesară o împărțire a colectivelor de elevi în trei sau chiar cinci grupe valorice, pentru a se putea lucra diferențiat cu fiecare clasă și fiecare grupă.

Este necesar să se asigure în rîndul elevilor motivația corespunzătoare privind practicarea exercițiului fizic în raport cu posibilitățile fiecăruia.

Cunoașterea potențialului biomotric al elevilor poate înlătura uniformizarea conținutului lecțiilor în procesul instructiv-educativ, oferind posibilitatea lucrului pe grupe.

Evidențierea diferențelor existente în fiecare clasă în privința nivelului dezvoltării somatice, motrice și psihice a elevilor impune profesorului de educație fizică luarea unor măsuri organizatorice în alegerea metodelor, mijloacelor și formelor de organizare a procesului instructiv-educativ și asigurarea unui raport corespunzător între parametrii efortului.

Considerăm că este foarte util ca în activitatea de educație fizică și sport să fie introdusă o fișă individuală, care să conțină datele cele mai semnificative privitoare la nivelul dezvoltării fizice și la cel al calităților motrice, în felul acesta putîndu-se trezi un interes mai mare din partea elevilor.

Angrenarea în activitatea sportivă de masă la nivelul școlii și a elevilor din grupele cu un potențial biomotric sub nivelul mediu al clasei.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU : Mesaj adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, Scînteia nr. 12297 din 6 martie 1982.
2. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S., București, 1972.
3. FIREA ELENA :Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., București, 1980.
4. GAGEA A. : O măsură a calității, E.F.S., nr. 5, 1982.
5. MAROLICARU MARIA : Premise ale tratării diferențiate la educația fizică, E.F.S., nr. 2, 1981 și nr. 8, 1981.
6. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
7. NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV V. : Raportul dintre dezvoltarea motrică și fizică a elevilor — criterii de bază în aprecierea stării de sănătate, E.F.S., nr. 7, 1979 și E.F.S., nr. 7, 1980.
8. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

E. LIVANU : Connaître le groupe d'élèves est une nécessité objective du professeur d'éducation physique

L'auteur a entrepris une étude sur un échantillon de 107 élèves de 9e classe (garçon et filles) du lycée de chimie industrielle „Petru Rareș" de Suceava, en vue de déterminer la relation suivante : le test, en début d'année scolaire, du niveau de développement physique, des qualités motrices et du développement psychique est-il en mesure d'améliorer le processus d'éducation physique dans l'école ? Les résultats de ces tests ont aidé l'auteur à former des groupes de travail homogènes du point de vue de la valeur. L'absence de disproportions significatives entre les composants de chaque groupe a permis le déroulement d'une activité

(continuare în pag. 24)

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

METODE ŞI MIJLOACE MODERNE DE ANTRENAMENT APLICATE ÎN JOCUL DE FOTBAL (II)

Prof. MARIAN BĂLŢATU
Buşteni

METODA ANTRENAMENTULUI PRIN JOCURI CU NUMĂR REDUS DE JUCĂTORI

Această metodă de antrenament se aplică pe întreg terenul sau pe spaţii restrînse de joc, avînd ca „instrument" principal de desfăşurare jocul, în inferioritate, în egalitate şi în superioritate numerică de jucători. Metoda este specifică jocului de fotbal ; ea reprezintă cadrul în care se realizează modele de joc, din concepţia de joc a echipei.

EXERCIŢII

Joc : 2 × 1, 3 × 2, 4 × 3, 5 × 4, 6 × 5, 7 × 5 etc. reprezintă jocurile în superioritate numerică de jucători.

Joc : 1 × 1, 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, 5 × 5, 9 × 9, 11 × 11 reprezintă jocurile în egalitate numerică de jucători.

Joc : 1 × 2, 2 × 3, 3 × 5, 5 × 6, 5 × 7, 8 × 9, 9 × 11 reprezintă jocurile în inferioritate numerică de jucători.

Aceste variante de joc se pot desfăşura liber, pe tot terenul, în careuri sau pe zone de teren.

Această metodă de antrenament conduce la rezultate bune dacă este folosită cu temă reală de joc (variantele de joc să fie însoţite de teme de joc).

METODA ANTRENAMENTULUI TACTIC

a. **Înţelesul principal :** gen de antrenament avînd ca scop învăţarea şi aplicarea selectivă, de către sportiv sau echipă, a procedeelor tehnice cele mai adecvate, în vederea soluţionării anumitor sarcini parţiale sau finale ale concursului.

b. **Observaţii şi recomandări :** antrenamentul tactic îşi diferenţiază metoda în raport cu caracteristica esenţială a ramurii sau a probei sportive — individuală sau colectivă. În sporturile de echipă, antrenamentul tactic urmăreşte acordarea acţiunilor individuale în raport cu sarcinile proprii concursului sau cu situaţiile create de acţiunile tactice ale echipei adverse.

Între antrenamentul tehnic şi cel tactic există o corelaţie strînsă, motiv pentru care întîlnim adesea noţiunea complexă de antrenament tehnico-tactic.

Această metodă realizează învăţarea, perfecţionarea şi automatizarea tacticii pentru cele două faze fundamentale ale jocului : ATAC şi APĂRARE, în terenul propriu, la mijlocul terenului şi în terenul advers, pe partea dreaptă, pe mijlocul terenului, pe partea stîngă, pentru fiecare jucător, pe grupe de 2—3 jucători, pe compartimente şi pentru echipă (fig. 1 şi 2).

În teren, se fixează sarcinile fiecărui jucător în cadrul concepţiei de joc a echipei şi se acţionează cu întreg blocul funcţional fără minge. Se continuă prin „apariţia" mingii şi repetarea traseelor mingii şi ale jucătorilor.

Pentru o mai bună înţelegere împărţim terenul în trei zone mari :

— zona I, în terenul propriu, la 30 m de propria poartă ;

— zona a II-a, de la 30 m de poarta proprie, pînă la distanţa de 30 m de poarta adversă ;

— zona a III-a, care începe la 30 m de poarta adversă.

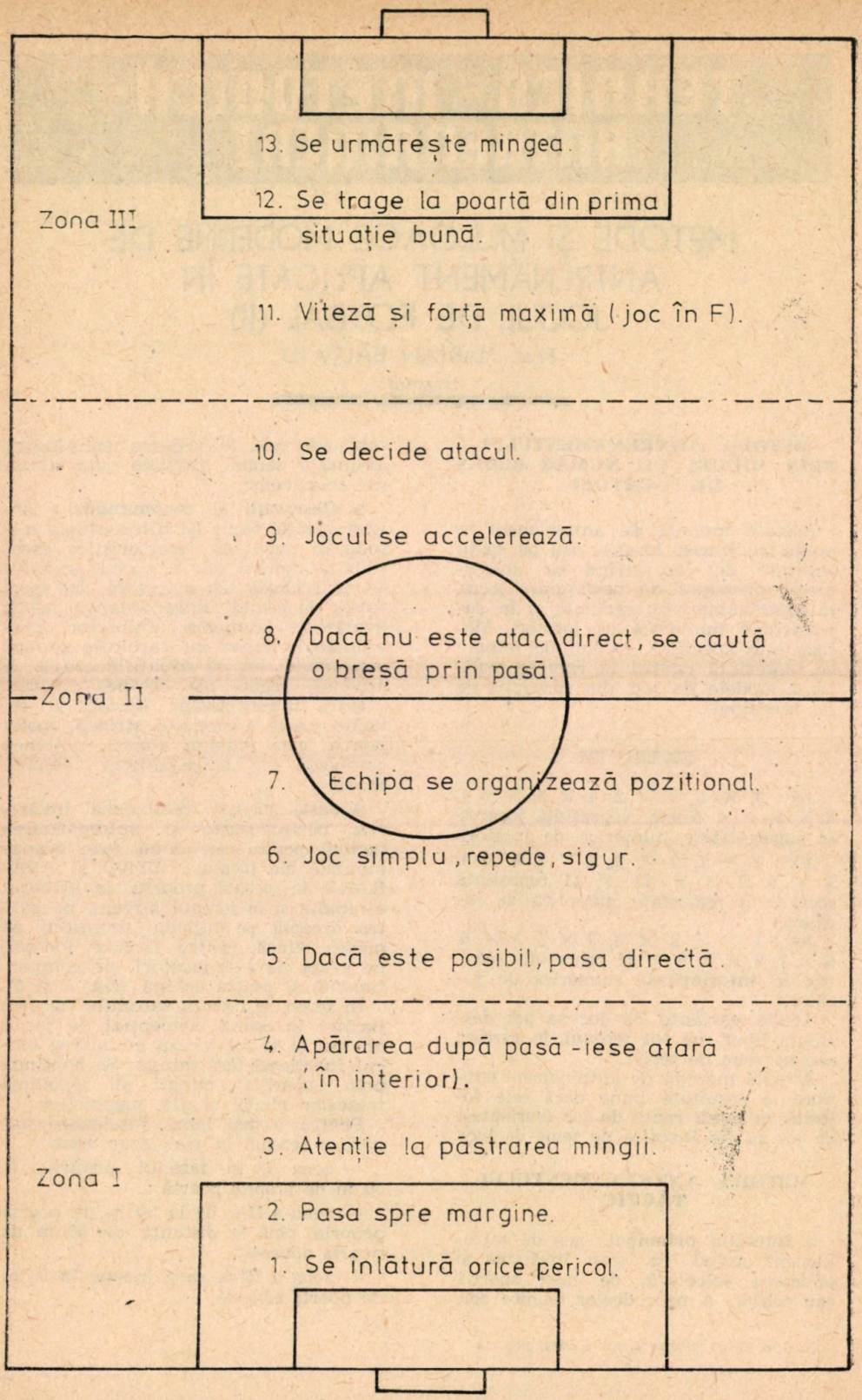


Fig. 1 Tactica în atac.

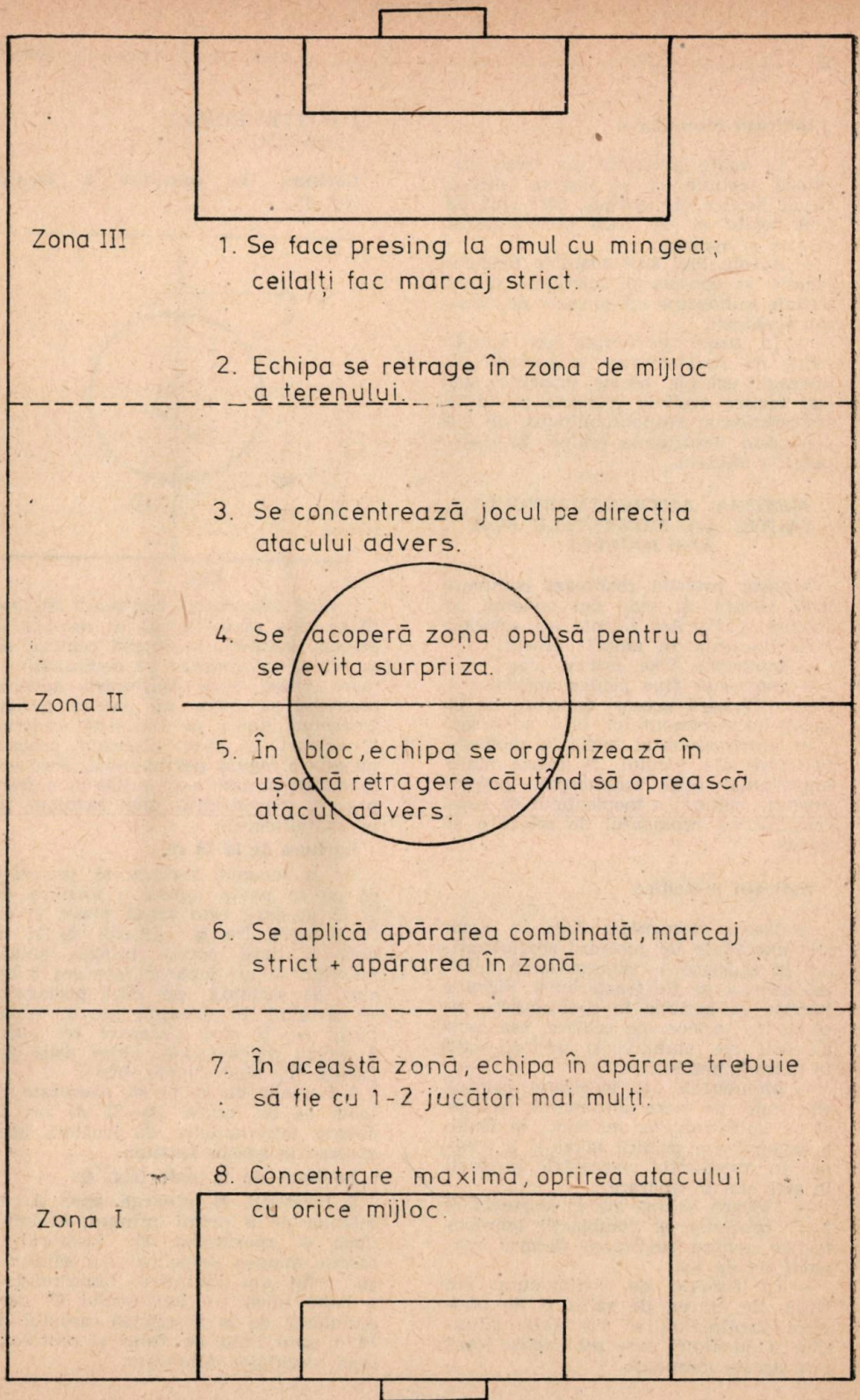


Fig.2 Tactica în apărare.

Indicații metodice :

— În toate situațiile din teren jucătorii trebuie să se supună acestor reguli tactice ale echipei, care sînt de fapt legile ei de bază pentru jocul în atac și apărare.

— Aceste legi sînt adaptate fiecărui jucător și echipei în întregime și ele trebuie cunoscute cu precizie de către toți jucătorii.

— În toate exercițiile cu număr redus de jucători sau în jocurile cu întreaga echipă, aceste principii sau legi tactice trebuie realizate cu toată seriozitatea și responsabilitatea, de ele depinzînd rezultatele echipei în competițiile oficiale.

METODA ANTRENAMENTULUI TACTIC LA MOMENTELE FIXE ALE JOCULUI

Această metodă realizează compensația jocului și mai ales punerea în valoare a marilor talente ale echipei.

Se folosește în ambele sensuri :

— momente fixe pentru atac ;

— momente fixe pentru apărare ;

Se utilizează aceeași metodică ca în cazul antrenamentului fără adversar.

În antrenamentul tactic la momentele fixe ale jocului, de foarte mare importanță este schimbarea, pentru întreaga echipă, a momentului de concentrare cu momentul de relaxare și invers.

Indicații metodice

— Toate momentele fixe, în atac, sînt executate de jucătorii specializați, iar în apărare — sincronizarea echipei trebuie să fie foarte bună. Fiecare jucător va acționa în conformitate cu planurile tactice ale echipei, așa cum au fost ele stabilite și perfecționate în antrenamente.

— Momentele de încordare psihică sînt cele pe care antrenorul trebuie să le uniformizeze, realizînd, în final, o concentrare psihică maximă a echipei în momentul executării loviturii în atac sau în apărare.

— Fiecare echipă are în strategia ei 2—3 procedee și combinații tehnico-tactice pentru realizarea fiecărui moment fix de joc.

— În funcție de conjunctura din teren, de starea de spirit și de oboseala jucătorilor, se vor alege situațiile și jucătorii care pot decide jocul prin aceste momente.

LOVITURI LIBERE

EXERCIȚII

Lovitura de începere a jocului (fig. 3).

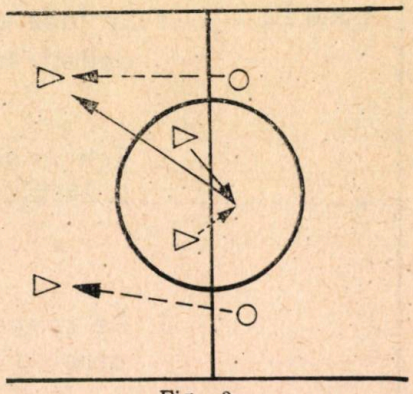


Fig. 3

1. Cînd adversarii centrează mingea (fiind bine știut faptul că mingea se pasează înainte), înaintașii centrali de la echipa în apărare se deplasează în mare viteză spre mijlocașii adverși, încercînd să intre în posesia mingii transmisă înapoi de înaintașii centrali ai echipei în atac. (Desigur aceasta nu este o regulă permanentă, deoarece înaintașii în atac s-ar putea ca a treia pasă să o transmită unei extreme, pe poziția viitoare).

Lovitura de la 11 m

De la început trebuie să precizăm că nu se poate apăra o lovitură de la 11 m dacă este trasă plasat și cu forță mare. De la punctul de 11 m pînă la linia porții, mingea șutată puternic de un jucător face cca 3 zecimi de secundă, pe cînd portarului — plonjînd, în dreapta sau în stînga porții —, îi sînt necesare cel puțin 4 zecimi de secundă, chiar dacă reflexele lui sînt foarte bune.

2. Lovituri de la 11 m, executate cu fentă de cel puțin 20—25 de ori în fiecare antrenament, de jucătorii specializați în aceste lovituri.

Lovitura de la colț (fig. 4).

3. Jucătorul B aleargă spre A cu intenția de a primi mingea, atrăgînd după el apărătorul D. Jucătorul A trimite mingea peste cei doi, săltînd-o cu vîrful sau lovind-o, imprimîndu-i o boltă mică — jucătorului C, care sprintează de la marginea careului de 16 m spre linia de fund și centrează unui coechipier demarcat.

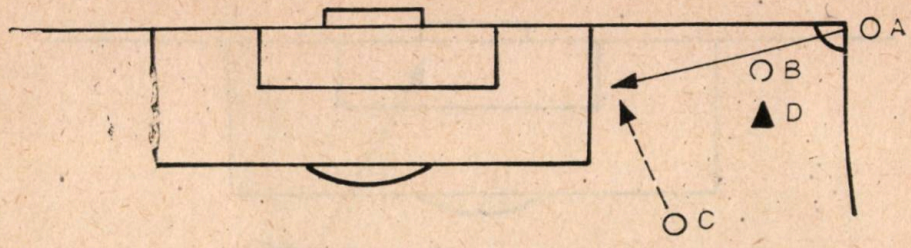


Fig. 4

Aruncarea de la margine

Avantajul cel mai mare este că la aruncarea de la margine nu este ofsaid, ceea ce oferă echipei în atac şansa să-şi plaseze jucătorii cum vor.

4. Jucătorul B vine spre jucătorul A cu intenţia de a primi mingea, marcat strict de jucătorul C, simulează preluarea şi o lasă jucătorului D (fig. 5).

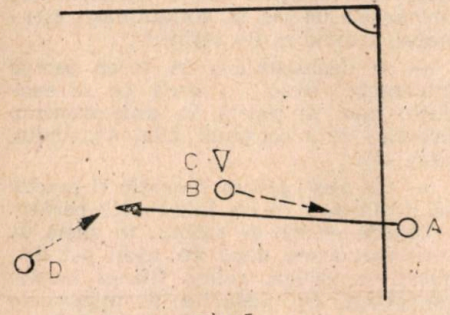


Fig. 5

Repunerea mingii de la 6 m

6. Transmiterea mingii în adîncime celui mai rapid jucător, care va declanşa un nou atac.

COMBINAŢII

Cele mai periculoase momente fixe pentru echipa în apărare şi mai avantajoase pentru echipa în atac sînt loviturile libere (directe şi indirecte) de la 16 m pînă la 25—30 m, pe orice parte a careului mare (de 15,50 m).

— Jucătorul B se îndreaptă spre minge lăsînd impresia jucătorilor din zid că vrea să paseze mingea jucătorului A, însă el va sări peste minge şi, în acelaşi moment, jucătorul A va pasa mingea jucătorului C plasat lateral în afara zidului, care va şuta la poartă (fig. 6).

Indicaţii metodice

Jucătorii A, B şi C trebuie să-şi mascheze bine intenţiile şi să-şi sincronizeze mişcările. Jucătorul C, care va şuta la poartă, trebuie să fie un jucător cu şut foarte puternic.

— Doi jucători — A şi B — stau la 25—30 m de poartă; jucătorul B pasează lui A, sprintează, reprimeşte mingea în adîncime, simulează lovirea ei şi o trimite cu călcîiul înapoi lui A, care trage la poartă (fig. 7).

Indicaţii metodice

Întreaga combinaţie se execută în cea mai mare viteză.

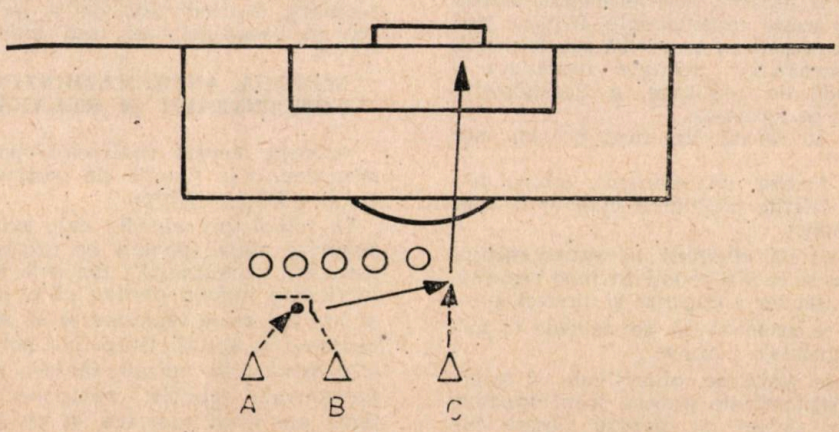


Fig. 6

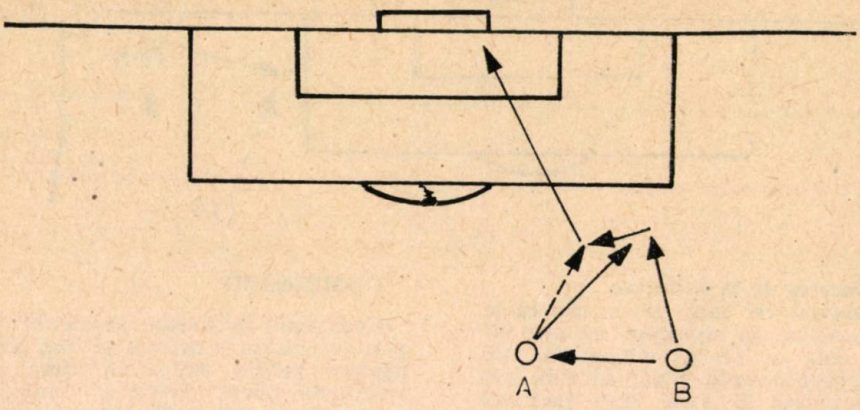


Fig. 7

METODA ANTRENAMENTULUI TEORETIC

a. **Înțelesul principal :** imagine grafică sintetizînd elementele esențiale ale unui act motric.

b. **Observații și recomandări :** ea se folosește în procesul didactic al predării exercițiului fizic pentru exemplificarea rapidă a caracteristicilor lui.

Această metodă realizează scheme logice mintale pentru realizarea obiectivelor concepției de joc, care sînt de fapt schemele logice mintale ale deprinderilor psiho-fizice, tehnico-tactice.

Formarea reprezentărilor mintale, prin parcurgerea unor etape necesare și obligatorii, este o cerință profesională a antrenorilor și o metodă de antrenament, un mod deosebit de a ridica valoarea jucătorilor pentru ca activitatea practică să fie din ce în ce mai ușoară, mai eficientă. Pentru toate aceste considerente, factorul teoretic, pregătirea teoretică sau formarea reprezentărilor mintale reprezintă o metodă de realizare a dezideratelor marii performanțe.

În ce constă de fapt această metodă ?

În fiecare antrenament, echipa discută diferite probleme cum ar fi, spre exemplu :

— ce s-a efectuat în antrenamentul trecut și ce s-a reușit în mod deosebit, deci trebuie menținut și perfecționat ;

— ce urmează să se execute în antrenamentele curente ;

— se stabilesc obiectivele și sarcinile săptămînale pentru jocul următor, pentru echipă și pentru fiecare jucător ;

— temele se discută la tabla tactică, se vizionează filme didactice, se urmărește un joc, se comentează, esențialul urmînd să fie reținut ;

— se demonstrează în teren pentru înțelegerea exactă a ceea ce se execută, apoi se repetă în antrenamente practice care continuă zile, săptămîni, luni, ani ;

— tot acest proces teoretic și practic se desfășoară ca un lait-motiv perfect.

Marile echipe de fotbal, în zilele de luni sau marți după ce totul s-a discutat în cabină, reiau filmul jocului precedent, cu plusurile și minusurile lui, ca și ale jucătorilor, reluîndu-se fazele reușite sau foarte periculoase și din care s-au primit goluri. Acest antrenament săptămînal, teoretic, la care adăugăm și aplicațiile practice, le creează jucătorilor o reprezentare mintală a jocului, care ajută procesul formării deprinderilor de a juca fotbal la parametrii cei mai înalți.

METODA ANTRENAMENTULUI CONCENTRĂRII ȘI RELAXĂRII

Această metodă realizează prezența situațională în funcție de cerințele jocului a întregii echipe.

În fotbal sînt posibile cele mai mari surprize numai pentru că „forța concentrării și relaxării" nu este aceeași la fiecare jucător, pentru că ei nu știu și nu pot să se relaxeze și să se concentreze în același timp. Nu pot și nu știu pentru că nu au făcut-o în antrenamente speciale, componente de bază ale vieții sportive și ale activității din terenul de fotbal în special.

EXEMPLE :

— * Lovitura de colţ sau liberă din apropierea careului de la 16 m. Cînd s-a fluierat infracţiunea, echipa în apărare respiră uşurată că a scăpat de emoţiile atacului advers, relaxîndu-se cît poate mai mult. Adversarul este mai concentrat pentru că nu a reuşit acţiunea. Dacă repune mai repede mingea în joc şi execută cît mai curînd lovitura va prinde echipa adversă în perioada de relaxare, relaxare care o poate costa timp, concretizat în lipsa de organizare, în marcarea oamenilor, în puterea acestora de a acţiona în apărare pentru a preîntîmpina atacul advers etc.

— * Doi jucători, un înaintaş şi un apărător, unul dintre ei are mingea la picior şi încearcă să dribleze : cine va cîştiga duelul ? Jucătorul cu mingea stă gata să înceapă o acţiune, fentează, concentrarea este maximă ; încearcă să plece într-o direcţie, încearcă în alta, pînă cînd simte că adversarul schimbă momentele de relaxare cu cele de concentrare, pînă îl prinde pe picior greşit şi încearcă să plece printr-o fentă sau dribling. Va reuşi cel ce ştie să se concentreze mai bine şi care — în funcţie de concentrarea şi relaxarea adversarului — ştie să joace în momentul relaxării acestuia.

Concentrarea şi relaxarea sînt procesele psihice de bază, pe care le putem antrena odată cu antrenamentul fiecărui factor, dar trebuie amintit jucătorilor de aceste momente pentru ca ei să acţioneze în consecinţă.

Antrenamentul în jocul de fotbal are ca scop final concentrarea şi relaxarea, adică forma sportivă reprezintă posibilitatea organismului de a acţiona cît mai mult în concentrare.

METODA ANTRENAMENTULUI EXTENSIV

a. **Înţelesul principal :** gen de antrenament aplicat cu precădere în perioada pregătitoare, caracterizat printr-un volum mare de lucru, timp prelungit şi densitate relativ scăzută.

b. **Observaţii şi recomandări :** antrenamentul extensiv are o valoare mai mult cantitativă, cumulativă. El presupune un număr mare de repetări, pauze relativ prelungite şi uniformitate în solicitarea la efort.

Această metodă de antrenament vizează dezvoltarea fizică multilaterală a organismului, necesară viitoarelor jocuri competiţionale.

EXERCIŢII

Dezvoltarea forţei

1. Stînd pe un picior, celălalt întins în faţă haltera pe umeri, un braţ sprijinit de scara fixă ; semigenuflexiuni pe un picior — 6—8 execuţii.

2. Stînd depărtat, cu gantere, mingi medicinale sau haltera pe umeri sau pe ceafă ; aplecarea trunchiului, îndreptarea lui — 6—8 execuţii.

3. Sărituri pe loc sau cu avansare, cu sacul de nisip sau cu manşonul cu nisip pe umeri — 8—12 execuţii.

Dezvoltarea rezistenţei generale

4. Alergare 6 000 m în tempo de 2/4 la fiecare 1 000 m alergare, 50 m în tempo de 4/4.

5. Joc de fotbal, jucătorii purtînd pieptare cu îngreuiere (3—5 kg) ; din 3 în 3 minute, la fluierul antrenorului, se execută alergare cu schimbare de tempo pe 100 m, din locul unde se găseşte fiecare jucător — 20 de minute.

6. Joc de fotbal pe nisip sau pe zăpadă (zăpada de 20—30 cm) ; din 5 în 5 minute, alergare pe distanţa de 400 m în tempo de 3/4 — 30 de minute.

METODA ANTRENAMENTULUI INTENSIV

a. **Înţelesul principal :** gen de antrenament aplicat cu precădere în perioada competiţională, caracterizat printr-un efort mare, efectuat într-o unitate de timp relativ redusă.

b. **Observaţii şi recomandări :** antrenamentul intensiv are efecte mai mult calitative. Intensitatea se obţine prin mărirea tempoului şi scurtarea pauzelor.

Această metodă de antrenament vizează îmbunătăţirea deprinderilor fizice, tehnice şi tactice prin exerciţii specifice jocului de fotbal.

EXERCIŢII

1. Circuit fizico-tehnic (de la metoda antrenamentului în circuit).

2. Exerciţiile de la metoda antrenamentului specific.

3. Exerciţiile de la metoda antrenamentului global şi pe părţi.

4. Exerciţiile de la metoda antrenamentului în careuri.

5. Exercițiile de la metoda antrenamentului sub presiune.

6. Exercițiile de la metoda antrenamentului izometric ; etc.

PREGĂTIREA DE IARNĂ A FOTBALIȘTILOR ÎN ETAPA PREGĂTITOARE ȘI PRECOMPETIȚIONALĂ. PLANUL PE ETAPE

ETAPA PREGĂTITOARE

Sfîrșitul primei decade a lunii ianuarie marchează începutul primei etape pregătitoare de iarnă a echipelor de fotbal, etapă destinată pregătirii fizice multilaterale a jucătorilor. Prima etapă are ca scop creșterea treptată a capacității de efort, pentru dezvoltarea fizică generală și îmbunătățirea calităților fizice de bază — rezistență și forță, în special. Efortul în această etapă crește progresiv, mai ales în volum — de la 60 de minute, la 180—200 de minute — intensitatea mărindu-se și ea fără a depăși însă 50 la sută din valoarea maximă.

Ca pondere în ansamblul factorilor antrenamentului sportiv, pregătirea fizică acoperă aproximativ 65—70 la sută din conținutul instruirii, dar și în aceste condiții mingea nu lipsește — lucru foarte important — de la nici un antrenament, chiar dacă în cursul lunii ianuarie sînt zile aspre, iar spațiile în care se efectuează pregătirea se prezintă în foarte multe cazuri, improprii exercițiilor tehnico-tactice.

Ponderea principalilor factori ai antrenamentului sportiv în această etapă va fi prezentată în continuare.

— **Pregătirea fizică** este factorul de bază al etapei respective în detrimentul celorlalți factori. Astfel, volumul de lucru este foarte mare — pînă la 200 de minute. Exercițiile trebuie bine alese încît eficiența lor să aibă un rol pozitiv în pregătirea fotbaliștilor.

— **Pregătirea tehnică** are o pondere scăzută în această etapă aproximativ 20 la sută. Prin apariția mingii — individual sau în joc, antrenorii de fapt urmăresc pregătirea fizică multilaterală și specifică, lăsînd impresia jucătorilor că antrenamentele sînt mai ușoare.

Astfel, antrenamentele se pot încărca, vor fi mai plăcute și totodată rezolvăm problema pregătirii fizice multilaterale și specifice.

— **Pregătirea tactică** are o pondere scăzută de aproximativ 10 la sută din conținutul antrenamentelor și se realizează la tabla magnetică și în jocurile la două porți : în cadrul lotului de jucători.

— **Pregătirea teoretică** are ponderea cea mai scăzută de aproximativ 5—10 la sută. Se vor efectua lecții cu caracter teoretic cuprinzînd : probleme medicale de alimentație, igienă sportivă, recuperare etc.

ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ

După terminarea primei etape de pregătire fizică multilaterală a perioadei de iarnă, la capătul a trei săptămîni de muncă asiduă în antrenamente se poate spune că au fost create rezervele energetice necesare optimizării pregătirii și în continuare integrării acesteia în ritmul pe care îl pretinde competiția în perspectivă.

În etapa a doua, precompetițională, stau sarcini în cadrul căreia, pe baza acumulărilor dobîndite în prima etapă, urmează a se trece la adaptarea treptată a capacității de efort în raport cu cerințele jocului, la dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice specifice, la îmbunătățirea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază și specifice postului, la organizarea jocului pe compartimente și în ansamblu, respectîndu-se indicațiile Federației Române de Fotbal date prin Colegiul central al antrenorilor, în ceea ce privește trăsăturile esențiale ale jocului modern :

— jocul cu libero ;

— jocul fără minge ;

— schimbarea repetată a ritmului de joc ;

— aplicarea marcajului în apărare ;

— combinațiile specifice fazelor fixe.

Ponderea principalilor factori ai antrenamentului sportiv în această etapă este următoarea :

— **Pregătirea fizică** continuă să aibă un rol important în instruirea jucătorilor, chiar dacă, cantitativ, în raport cu ceilalți factori ai antrenamentului, ea înregistrează, pe măsura apropierii de perioada competițională, o scădere. Aceasta este însă compensată pe plan calitativ, prin lucrul pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză — folosindu-se metoda repetărilor variabile, a alergărilor cu intervale, în circuit, alergarea în apnee — și îmbunătățirea vitezei sub toate formele — de deplasare, reacție, execuție. De menționat că în etapa precompetițională, pe lîngă dezvoltarea rezistenței

în regim de viteză şi a vitezei care apar în prim plan, antrenamentele nu trebuie să neglijeze — lucru valabil şi pentru perioada competiţională — rezistenţa generală, forţa generală şi specifică, absolut necesare unei temeinice baze a pregătirii şi consolidării formei sportive.

Curba intensităţii şi volumul efortului se modifică. Astfel, volumul antrenamentelor va trebui să scadă simţitor de la 180—200 de minute, la 120—150 de minute. În acest mod se creează condiţiile creşterii treptate a intensităţii, chemată să valorifice acumulările primei etape, jucătorii trebuind să se obişnuiască a acţiona din ce în ce mai aproape de solicitările jocului competiţional.

— **Pregătirea tehnică** în această etapă capătă o pondere mai mare, aproximativ 30 la sută. Atenţia antrenorilor va trebui să se îndrepte asupra eliminării carenţelor în executarea procedeelor tehnice de bază şi în direcţia perfecţionării execuţiilor tehnice în condiţiile jocului — în viteză şi a opoziţiei hotărîte a adversarului. De asemenea, din programul de antrenament nu trebuie să lipsească exerciţiile de transmitere cu precizie a mingii la diferite distanţe, de preluare a balonului, de deposedare regulamentară a adversarului şi, bineînţeles, exerciţii de finalizare în condiţiile crizei de timp şi de spaţiu.

— **Pregătirea tactică** are o creştere de la 10 la 30 la sută din conţinutul antrenamentelor. Se pune un accent deosebit în organizarea jocului pe posturi, compartimente şi pe ansamblul echipei, iar mijlocul cel mai complex şi mai eficace de realizare a unei astfel de sarcini îl constituie jocul de verificare. Programarea meciurilor de verificare este bine să se facă în mod gradat cu adversarii din ce în ce mai tari şi cu o frecvenţă progresivă. Scopul principal al meciului de verificare fiind obţinerea unei omogenităţi de ansamblu şi stabilirea formulei optime de echipă.

— **Pregătirea teoretică** trece pe un plan secundar. Antrenorii vor planifica şi efectua totuşi, în continuare, lecţii cu caracter teoretic cuprinzînd : probleme de organizare a jocului în atac şi în apărare, trăsăturile esenţiale ale jocului recomandate de F. R. Fotbal, probleme de regulament şi arbitraj etc.

Deosebit de importante, prin caracterele lor specifice, prin conţinutul şi complexitatea pregătirii, etapa pregătitoare şi etapa precompetiţională trebuie să asigure — pe parcursul desfăşurării lor — instalarea formei sportive şi consolidarea acesteia, necesară în prima parte a campionatului naţional de fotbal.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Cursul de perfecţionare fotbal, Bucureşti 1.XI.1978, I.III.1979.

DRĂGUŞIN CORNEL : În patria fotbalului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.

FRANTZ PAUL : Le football, 1975.

IONESCU MIHAI :

* * * :Fotbal, tehnică şi stil. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1976.

* * * : Fotbal pe contraatac. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1979.

IONESCU ION, DINU CORNEL : Fotbal, tactica astăzi, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.

NICULESCU ANGELO, IONESCU ION : Fotbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1976.

PALFAY IÁNOŞ : Metode de antrenament, C.N.E.F.S., 1975.

PETRESCU NICOLAE : Fotbal pe culmile performanţei, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.

STĂNCULESCU VICTOR : Pregătirea fizică a fotbaliştilor, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1967.

* * * :Antrenament, exerciţii şi jocuri, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1968.

* * * :Fotbal pentru copii şi juniori, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1969.

* * * : Fotbal, aspecte moderne de joc şi antrenament Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.

* * * :Ghidul antrenorului de fotbal Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1969.

VOICA ION, RĂDULESCU MIRCEA : Lecţii de fotbal, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1974.

M. BĂLȚATU : Méthodes et moyens modernes d'entraînement, appliqués au football (II)

La seconde partie de l'article présente d'autres méthodes d'entraînement utilisées dans le processus instructif-éducatif du football. On insisite sur la méthode d'entraînement à l'aide de jeux avec un nombre de joueurs réduit, sur l'entraînement tactique, sur l'entraînement tactique aux moments fixes du jeu ; on présente également les méthodes d'entraînement théorique, de l'entraînement de la concentration et la relaxation, des entraînements extensif et intensif.

Un chapitre à part est consacré à la présentation du mode de réaliser l'instruction d'hiver des footballeurs au cours des étapes de préparation et de pré-compétition. On présente des plans de préparation par étapes, visant tous les facteurs de l'entraînement sportif : physique, technique, tactique, théorique.

M. BĂLȚATU : Modern Training Methods and Means in Football Playing (II)

In the second part of his article the author describes other training methods used in teaching/learning football. He insists on the training method based on a reduced number of players, on tactical training in general and that resorted to for certain moments of the game. He also deals with theoretical training, with the methods of concentration and relaxation training, and with extensive and intensive training.

A chapter apart is devoted to winter training and it encompasses both the preparatory and pre-competition stages. The author has worked out plans for training by stages having in view all the factors involved in training — physical, technical, tactical and theoretical.

(Urmare din pag. 14)

fluente, sans blocage psychique. En conclusion : le professeur d'éducation physique doit travailler avec les élèves de manière différenciée afin d'obtenir les résultats désirés et cette différenciation est possible seulement en déterminant, en début d'année, les qualités biometrices et psychiques des élèves. L'ouvrage est complété avec 4 tableaux (les indices anthropomoteurs ; la situation des épreuves à l'air libre ; la situation des épreuves en salle ; la dispersion par classes et sexes dans le temps et l'espace).

E. LIVANU : The Physical Education Teacher Should Know His Pupils Well

The author has undertaken a research at the „Petru Rareș" industrial chemistry high school in Suceava involving a sample group of 107 pupils (boys and girls in the ninth form) with a view to determining whether the tests with respect to the levels of physical development, of motive properties and psychic development at the beginning of the school year help to improve the process of physical education in schools. The results of the tests assisted the author in dividing the pupils into working groups homogeneous in terms of value. As there was no significant inbalance between the components of each group, the activity unfolded smoothly without any psychical blocking. The author concludes that the physical education teacher should work with his pupils in a differentiated way in order to obtain the envisaged results. The latter is possible only if from the very outset the teacher knows his pupils' motive and biological properties. Attached to the article are 4 tables including the anthropometrical pointers, the situations resulting from the open air and from the indoor tests, the division by classes and sexes in time and space.

SISTEMUL GENERAL AL PREGĂTIRII STAGIARE LA SĂNIERI

Prof. IOAN MATEI

C.S.Ş. Predeal

Există o multitudine de condiţii care pot determina ca stagiile de activitate să fie parcurse în mod diferit de unele categorii de sănieri, dintre care amintim : eficienţa motrică a fetelor de 8—9 ani, în comparaţie cu a băieţilor de aceeaşi vîrstă, copiii de vîrstă biologică mare, particularităţi psiho-motrice deosebite (talent), particularităţi individuale şi de vîrstă (pubertate). La marii campioni durata pregătirii depăşeşte, de regulă 10 ani. Specialiştii obişnuiesc să împartă perioada celor 10 ani în mai multe etape sau stagii succesive. Împărţirea adoptată în lucrarea de faţă are 5 stagii distincte, cu valoare mai ales didactică, cunoscînd faptul că în practică este greu să se facă delimitări foarte exacte (tabelul 1).

Tabelul 1

SISTEMUL PREGĂTIRII PENTRU ÎNALTA PERFORMANŢĂ

Categoria	Vîrsta de debut a performanţei de nivel mondial	Durata pregătirii intense pentru înalta performanţă	Vîrsta de debut a pregătirii pentru înalta performanţă	Durata pregătirii multilaterale şi iniţiale în specializare	Vîrsta optimă pentru începerea activităţii
Sanie M	20—21	5—6	14	5—6	8—9
Sanie F	18—19	5—9	13	5—6	8—9

Stagiul 1, copii 1, de la 8—10 ani — învăţarea tehnicii de bază ;

Stagiul 2, copii 2, de la 11—13 ani — învăţarea tehnicii sportive ;

Stagiul 3, juniori mici de la 14—16 ani — perfecţionarea tehnicii şi participare la concursuri ;

Stagiul 4, juniori mari, de la 17—18 ani — perfecţionare şi specializare (simplu-dublu), participare la concursuri de mai mare amploare ;

Stagiul 5, peste 19 ani, obţinerea măiestriei sportive, participare la concursuri importante pe plan extern.

Durata pregătirii intense pentru înalta performanţă în funcţie de grupele de lucru

A — În grupe de performanţă maximum 1—2 ani
B — În grupe de înaltă performanţă minimum 3—4 ani

Durata perioadei de pregătire multilaterală şi iniţiere în specializare

a — Maximum 1 an în grupele de începători
b — Restul duratei în grupele de avansaţi

DESFĂŞURAREA PREGĂTIRII STAGIARE

Succesiunea logico-metodică a celor 5 stagii rămîne aceeaşi (acumulările cantitative şi salturile calitative urmîndu-şi evoluţia lor dialectică), indiferent de forma de instruire şi de organizare a pregătirii. Elementul variabil îl constituie vîrsta la care debutează pregătirea începătorului (copil sau tînăr, 8 ani sau mai tîrziu). Dacă pregătirea începe mai tîrziu, durata fiecărui stagiu poate să se modifice în funcţie de intercondiţionarea celor 3 laturi (a creşterii şi dezvoltării biologice, instructivă şi educativă) — (fig. 1).

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1984, pag. 25

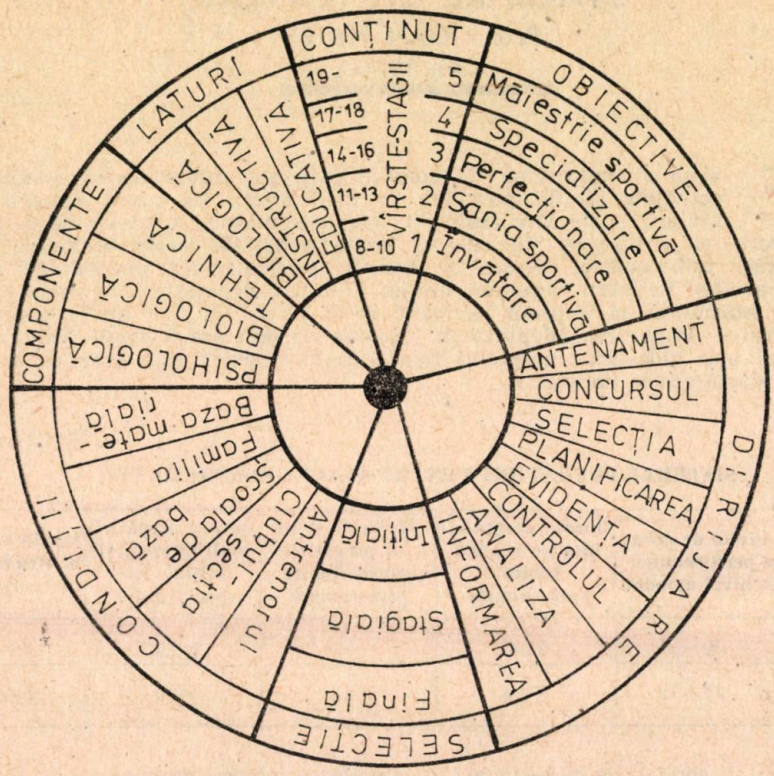


Fig. 1 Schema generală a sistemului pregătirii stagiale la sanie.

1. **Stagiul de învățare a tehnicii de bază** are ca obiective principale acomodarea cu mediul de practicare a acestui sport, familiarizarea cu cerințele pregătirii sportive, cunoașterea particularităților materialului cu care își va desfășura activitatea, regulilor generale de practicare a saniei și asigurării securității și, bine înțeles, însușirea corectă a deprinderilor tehnice de bază. Concomitent se acordă o atenție deosebită dezvoltării armonioase a copiilor, îmbunătățirii calităților motrice de bază, obișnuirii cu un climat de muncă exigent și stimulării personalității. Pregătirea multilaterală trebuie să îmbrace forme specifice vîrstei, asigurîndu-se o bază temeinică.

2. **Stagiul de învățare a tehnicii de concurs** cuprinde copiii care au însușit tehnica de bază, au o serie de deprinderi de comportament pe pîrtie, își cunosc sania și sînt familiarizați cu evoluția pe diferite formațiuni ale traseului. Uneori se procedează greșit trecîndu-se peste primul stagiu. Însușirea tehnicii combinate de conducere a saniei înseamnă trecerea în revistă în condiții cît mai variate a elementelor tehnice specifice și utilizarea lor în funcție de componenta tactică. Varietatea condițiilor de aplicare a tehnicii, sporirea numărului de coborîri pe pîrtii, pe cît posibil diferite și participarea la un proces de pregătire mult mai susținut, contribuie la lărgirea bagajului de deprinderi și cunoștințe, precum și la creșterea nivelului pregătirii fizice. În condițiile lecției de antrenament copilul se deprinde cu o sumedenie de elemente ce țin de sfera psihologică, începe să-și definească un fel de a „merge", participă activ și personal la găsirea soluțiilor optime de abordare a unui viraj, caută deliberat linia de coborîre, care de cele mai multe ori concordă cu indicațiile date, treptat, treptat capătă o anumită

experienţă care-i va fi folositoare mai tîrziu. Evoluţia pe pîrtie presupune coborîrea pe porţiuni de traseu, ce includ acele tipuri de viraje, pe care poate să aplice mai uşor tehnica combinată, după care va aborda pasaje cu legări de viraje şi alte formaţiuni şi, în final, trasee adaptate ca lungime şi grad de dificultate corespunzătoare nivelului atins. Pentru a evita stereotipia şi monotonia care duc la acumularea oboselii, asociată efortului depus, antrenorul va introduce elemente de obiectivizare a pregătirii (cronometrări pe porţiuni. notări asupra acurateţei tehnicii, fixarea de repere pe liniile drepte, la intrările în viraje şi pe arcul de ocolire, cu sarcini exprese de rezolvat, proiecţii video sau cu ajutorul diapozitivelor, întreceri pe porţiuni de traseu etc.

Pregătirea fizică multilaterală desfăşurată în afara sezonului contribuie la dezvoltarea calităţilor motrice şi specifice. Un accent deosebit trebuie să se pună pe îmbunătăţirea coordonării şi echilibrului, supleţii şi îndemînării, vitezei şi forţei în regim de rezistenţă specifice. Coborîrile cu sania cu role pe stradă sau pasaje de traseu vor spori acumulările de ordin tehnic. Gimnastica de bază şi acrobatică, atletismul, lucrul cu îngreuieri progresive pentru dezvoltarea forţei, jocurile de mişcare şi sporturile complementare trebuie să-şi găsească un loc bine precizat în planul de pregătire. Pregătirea fizică nu trebuie neglijată nici în timpul sezonului.

3. **Stagiul de perfecţionare a tehnicii şi de participare la concurs** continuă, de fapt, pregătirea anterioară, cu un volum şi intensitate sporite. Preocuparea pentru cizelarea tehnicii se asociază necesităţii aplicării corecte din punct de vedere tactic a soluţiilor tehnice. Creşterea distanţei de coborîre şi sporirea vitezei pun probleme complexe. Rolul antrenorului nu este acela de a „teleghida" evoluţia sănierului pe gheaţă, ci de a-l ajuta să acţioneze gîndit, perfect conştient. Dinamica efortului trebuie bine cîntărită. De cele mai multe ori sporirea numărului de coborîri (pe unitate de antrenament) se asociază creşterii vitezei de coborîre şi complexităţii. Adăugînd un nivel de pregătire fizică generală şi specifică precar şi influenţa factorilor stresanţi (frig, condiţii atmosferice nefavorabile, emoţii etc.), avem imaginea unor cauze care pot influenţa negativ dezvoltarea sportivului în perspectivă. Perfecţionarea startului este un alt element important, care poate începe chiar din vară pe piste special amenajate. Aspectele tehnico-tactice şi psihologice care particularizează concursul vor fi de asemenea obiect de studiu şi antrenament. Sportivul se deprinde să-şi modeleze pregătirea după cerinţele concursului (studiul traseului, încălzirea, concentrarea la start şi pe parcursul coborîrii, evoluţia pe gheaţă la parametrii optimali de greutate şi viteză etc.). Cunoaşterea regulamentului şi a aspectelor organizatorice (ordinea de start, cîntarul oficial, pregătirea dintre manşele concursului, temperatura patinelor etc.), fac parte dintr-un scenariu care nu admite nici o omisiune.

La acest nivel de pregătire antrenorul nu trebuie să se mulţumească să cunoască doar „cît" de repede coboară sportivul pîrtia, ci şi cum o face, stopînd tendinţa sportivului spre acţiuni riscante, evoluţia la întîmplare, necontrolată. A coborî în viteză mare, oricum înseamnă un consum mult mai mare de energie psihică. Pregătirea fizică multilaterală pe uscat capătă un conţinut mult mai variat, educarea calităţilor specifice impunînd individualizarea strictă şi obiectivizare. Creşterea forţei explozive se asociază forţei de regim de rezistenţă. Lucrul cu îngreuieri este indispensabil (gantere, haltere, mingi medicinale, haltere etc.), metodologia de lucru fiind adaptată vîrstelor şi sexului. Îmbunătăţirea capacităţii de coordonare şi orientare a corpului în spaţiu are la bază lucrul acrobatic, exerciţii şi jocuri cu caracter formativ, utilizînd o aparatură adecvată. Coborîrile cu sania cu role contribuie la permanentizarea deprinderilor specifice. Vor fi introduse în pregătire forme ritmice de efort (după modelul concursului), probe de control, alte elemente de întrecere, concursuri săptămînale. Rolul concursurilor este de a îmbogăţi experienţa competiţională a sportivului. Pregătirea fetelor prezintă diferenţieri, ştiut fiind că anumite condiţii biologice pretind o devansare a activităţii şi o anumită protecţie anatomo-funcţională.

4. **Stagiul de perfecţionare şi specializare** continuă precedentul, dar la un nivel de pretenţii ridicat. Se vorbeşte adeseori de anumite preferinţe pentru pîrtiile naturale sau artificiale, pîrtii rapide sau lente, mai mult sau mai puţin sinuoase, tehnice sau foarte tehnice. Este un adevăr care ţine de personalitatea fiecărui sportiv. Chiar şi maeştrii acestui sport acuză uneori o inadaptabilitate

pe anumite pîrtii. Cauzele obiective care determină aceasta (de exemplu, un sportiv la cotele gabaritice maxime este mai puțin îndemînatic față de altul proporționat și abil, de unde și ușurința ultimului de a evolua pe o pîrtie cu viraje și combinații de viraje foarte dificile) nu pot fi neglijate. De aici și ideea specializării sau, dacă nu acceptăm aceasta, necesitatea pregătirii intensive a sportivului în direcția înlăturării acelor carențe care-l frînează în obținerea unor rezultate de valoare pe anumite pîrtii.

Proba de dublu rezervată băieților poate fi abordată după ce sportivii au atins un bun nivel de pregătire tehnică și experiență la proba de simplu. Criteriile de omogenizare-sincronizare a acțiunilor întreprinse de echipieri pe timpul coborîrii stau la baza unui proces de pregătire eșalonat. Cele mai bune echipaje de dublu din lume au ani îndelungați de pregătire comună.

În proba de simplu perfecționarea presupune cizelarea stilului personal și acumularea de noi cunoștințe și experiență prin parcurgerea repetată și în tempouri diferite a unor trasee cît mai variate. Potențialul psiho-fizic superior va permite sportivului să atingă parametri înalți de volum și intensitate, să suporte mai ușor efortul de antrenament și stressul competițional, precum și o recuperare mai rapidă. Sportivul știe deja cum să se pregătească, să se autocontroleze, să-și regleze stările psihice. Instruirea în proba de dublu trebuie să aibă un caracter strict metodic. Trebuie evitate de la început răsturnările. Omogenizarea, presupune multă repetiție, răbdare și înțelegere.

Începînd cu acest stagiu pregătirea capătă un caracter programat, în care fixarea obiectivelor de performanță imediate și de perspectivă determină conținutul mijloacelor și metodelor utilizate anual. Evidența activității și evoluția sportivului de la o etapă la alta oferă datele necesare îmbunătățirii continue a planurilor de pregătire vizîndu-se în permanență perspectiva — competiția supremă.

5. **Stagiul obținerii măiestriei sportive,** al consacrării în sania de mare performanță încheie o îndelungată perioadă de muncă și participare la concursuri. Puțini sportivi ajung la acest stagiu (selecțiile preliminare au dus la eliminarea treptată a celor mai puțin dotați). Pregătirea capătă valențe mult mai complexe, mai precise. Rolul antrenorului se exercită mai puțin în direcția „tutelării" sportivului, acesta fiind deja o personalitate, ci în dirijarea judicioasă a pregătirii individualizate, prin planificarea atentă a efortului, în vederea obținerii formei maxime la timpul oportun, evitarea suprаîncordărilor și a tuturor factorilor limitativi ai performanței. Pregătirea materialului de concurs va ține seama strict de gabaritul și particularitățile individuale. Informarea operativă asupra evoluției pe gheață se adaugă culegerii tuturor datelor privind adversarii, nivelul atins, starea pîrtiei etc. Mijloacele și metodele utilizate în pregătire, indiferent de perioadă sînt diversificate, esențializate și particularizate. O atenție deosebită se va acorda îmbunătățirii concentrării, antrenamentului mental, relaxării și refacerii, pregătirii psihosomatice. Motivația puternică și cunoașterea de sine sînt elementele motorii ale întregii activități a sportivului.

PRINCIPALELE CERINȚE METODICE ALE ANTRENAMENTULUI

1. Asigurarea continuității

Fără o activitate continuă, desfășurată de la o vîrstă timpurie pe parcursul a mai multor ani, nu se poate atinge nivelul de pregătire impus de cerințele competițiilor și al performanțelor sportive. În același timp, desfășurînd o activitate continuă în decursul unui ciclu anual de pregătire sportivă, trebuie să avem în vedere unele elemente printre care amintim : selecționarea rațională și înlănțuirea logică a mijloacelor de pregătire generală cu mijloacele specifice în cadrul etapelor și ciclurilor săptămînale de antrenament ; îmbinarea judicioasă a pregătirii cu participarea la concursuri (concursuri pentru trecerea probelor și normelor de control, concursuri în cadrul grupei de lucru, concursuri premergătoare perioadei competiționale etc.) ; prelungirea cît mai mult a perioadei de lucru specific (starturi cu sania cu role, coborîri pe pîrtie cu sania cu role etc.) și a activității competiționale.

2. Asigurarea unei dinamici optime a efortului

2.1. Modelarea dinamicii efortului în antrenamente cu cea din concurs prin : realizarea unei concordanțe depline între cerințele de concurs și conținutul antrenamentelor ; fixarea parametrilor de volum în funcție de caracteristicile efortului

din competiţie, de gradul de pregătire al sportivilor, de vîrstă şi sex ; fixarea parametrilor de intensitate în funcţie de solicitările din competiţii şi de valoarea performanţei pe care trebuie să o realizeze sportivii.

2.2. Creşterea eforturilor în antrenamente

În pregătirea sănierilor excitanţii vor fi măriţi periodic, principalele modalităţi de modificare a efortului fiind următoarele : pe baza volumului efortului, prin creşterea numărului de ore de pregătire, a numărului de antrenamente şi a numărului de kilometri parcurşi în coborîrea cu sania pe pîrtii diferite. Creşterea volumului este posibilă la toţi indicatorii cantitativi ai pregătirii. În conţinutul lecţiilor de antrenament, acest lucru se realizează prin schimbarea duratei, modificarea distanţei şi a numărului de manşe. Pe seama intensităţii efortului, modificînd viteza şi alternînd pauzele (în activitatea pe gheaţă sporind viteza de parcurgere a traseului şi includerea unui număr de viraje sau pasaje cu un anumit grad de dificultate) ; pe baza complexităţii efortului, prin evoluţia pe pîrtii variate (naturale şi artificiale), în condiţii atmosferice dificile, în nocturnă, prin modificarea stării gheţii şi a pîrtiei (mai ales pe cele naturale) etc. — tabelul 2.

Tabelul 2

VOLUMUL DE LUCRU ÎN CADRUL CICLULUI ANUAL DE PREGĂTIRE LA COPII ŞI JUNIORI DIN CADRUL GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI, AVANSAŢI ŞI PERFORMANŢĂ

Grupa	Numărul de antrenamente	Numărul de ore antrenamente	Indicatori specifici			
			Start sanie role	coboriri sanie role	start sanie gheaţă	coboriri sanie gheaţă
Începători	150—200	280—350	350—400	150—200	150—200	250—300
Avansaţi	240—260	460—530	550—600	250—300	250—300	350—400
Performanţă	350—380	740—800	650—700	350—400	300—350	400—450

PROPORŢIILE ÎNTRE CELE TREI TREPTE DE INTENSITATE ÎN CADRUL GRUPELOR DE ÎNCEPĂTORI, AVANSAŢI ŞI PERFORMANŢĂ

Treapta de intensitate	Începători	Avansaţi	Performanţă
Maximă 95—100%	10 %	20 %	30 %
Medie 75—94%	40 %	50 %	50 %
Mică <74%	50 %	30 %	20 %

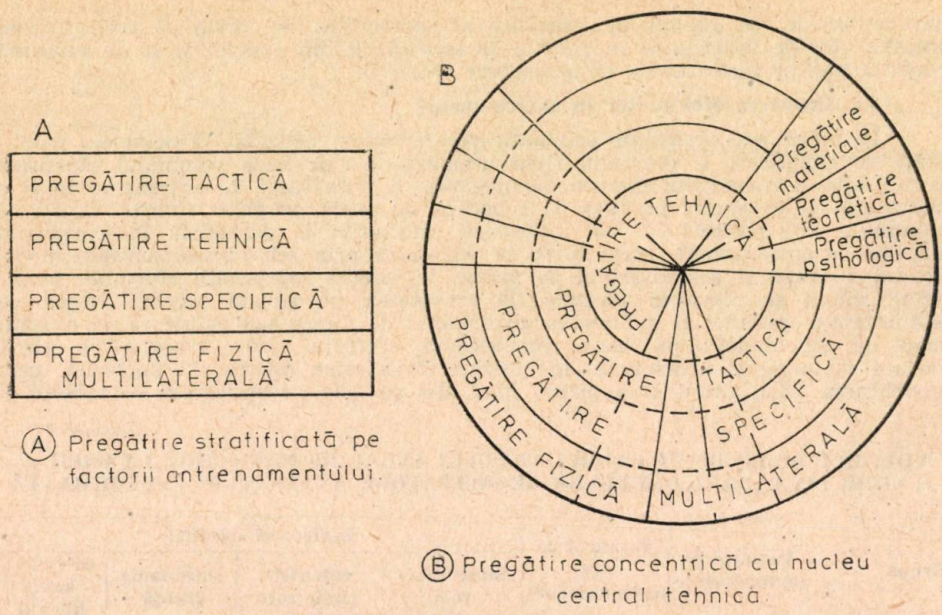
2.3. Interdependenţa componentelor antrenamentului

Atacarea simultană a tuturor componentelor antrenamentului (pregătire fizică, tehnico-tactică, psihologică etc.) ; folosirea în perioada de lucru pe uscat a unor mijloace de influenţare tehnică (starturi şi coborîri cu sania cu role etc.) alături de celelalte componente.

3. Individualizarea procesului de pregătire prin : pregătire individualizată, în funcţie de particularităţile sportivului, de vîrstă şi sex ; cultivarea aptitudinilor, stabilirea unui raport optim între antrenamente, concursuri de verificare şi oficiale ; stabilirea şi respectarea conţinutului şi metodicii antrenamentului din toate perioadele de lucru ; realizarea încălzirii etc.

MODELUL PREGĂTIRII

În ceea ce priveşte pregătirea sania a abandonat de mult ideea stratificării pe factorii antrenamentului, determinată de caracterul sezonier al activităţii pe gheaţă (vara, toamna se făcea doar pregătire fizică generală, şi abia odată cu



(A) Pregătire stratificată pe factorii antrenamentului.

(B) Pregătire concentrică cu nucleu central tehnica

Fig. 2

căderea zăpezii se lucra în specific) în favoarea soluției pregătirii concentrice, cu nucleu central tehnica, toți ceilalți factori subordonîndu-i-se. Interdependența factorilor antrenamentului se menține ca și condiționarea lor reciprocă. Baza o asigură nivelul ridicat al pregătirii fizice multilaterale și specifice. Grosimea centurilor în jurul nucleului va fi doar atît cît să ajute la învățarea și perfecționarea mai rapidă și valorificarea înaltă a nucleului central de tehnică. Pregătirea psihologică, tehnico-metodică și a materialelor de concurs trebuie să fie permanent prezentă. Ele apar simbolic ca niște nervuri care leagă nucleul tehnic de învelișul celorlalte aspecte ale pregătirii. Această orientare a apărut ca urmare a faptului că încă din vară se poate lucra pentru însușirea și îmbunătățirea tehnicii, iar coborîrile pe gheață sînt posibile din octombrie. (fig. 2).

PROGRAMAREA PREGĂTIRII

Se face luîndu-se ca unitate de timp ciclul olimpic (pentru categoriile inferioare stagiul de 2—3 ani). Tendința este exigența pe baze reale, singura în măsură să stimuleze sportivul. Documentul este un „plan cadru" de pregătire pe perioada respectivă, din care se defalcă planurile anuale. Se pleacă, evident, de la obiectivele de performanță finale și intermediare, programîndu-se apoi indicatorii cantitativi și calitativi ai tuturor aspectelor pregătirii, elementele esențiale de limită și progres, implicațiile organizatorice, umane și tehnico-materiale. Din planurile anuale decurg planurile pe perioade, etape și cicluri, probele și normele de control, concursurile etc. Pentru exemplificare dăm un model de plan anual de pregătire (indicatori), care ține seama de condițiile oferite de pîrtiile din țara noastră. Prevederile sînt orientative. În condițiile unei pîrtii artificiale proprii volumul pregătirii pe gheață este superior. Direcțiile de acționare sînt: realizarea și depășirea indicatorilor cantitativi, diminuarea factorilor limitativi, găsirea de noi soluții, cunoașterea în profunzime a sportivilor; individualizare strictă, obiectivizare, urmărirea atentă a evoluției în concurs; evidență permanentă și îndrumare operativă în antrenamente și concursuri — tabelul 3.

Tabelul 3

Parametrul	Nr.	Indicatorii	Obiectivele
Dinamica activităţii	1	Pregătire la secţii-lot naţional	70—30%
	2	Nr. ore pregătire anual	1 200
	3	Nr. zile antrenament	227
	4	Nr. zile antrenament pe uscat	157
	5	Nr. zile antrenament pe gheaţă	70
	6	Nr. antrenamente	604
	7	Nr. zile pregătire pe gheaţă în ţară	50
Pregătirea fizică generală şi specifică pe uscat	8	Forţă (tone) băieţi	1288—2392
		fete	481—2392
	9	Viteză-forţă (sărituri, aruncări, etc.) nr.	550—650
	10	Starturi (execuţii) pistă specială	900—1000
	11	Sprinturi (pînă la 50 m) km	7—8
	12	Sprinturi (pînă la 150 m)km	7—8
	13	Alergarea cu trecere peste obstacole (km)	40—50
	14	Alergare de rezistenţă (km)	60—70
	15	Acrobatică (ore)	90—100
	16	Starturi cu sania cu role (nr)	850—900
	17	Starturi cu sania cu role (dublou) nr.	600—700
	18	Coboriri cu sania cu role 800—1000 m (nr.)	500—600
	19	Sporturi complementare (ore)	50—60
Pregătirea pe gheaţă	20	Pregătirea fizică specifică (ore)	90—100
	21	Starturi sanie simplu (nr.)	480—500
	22	Starturi sanie (dublu) (nr.)	420—450
	23	Coborîre pe pîrtii naturale	300—350
	24	Coboriri pe pîrtii artificiale	500—550
	25	Pîrtii frecventate (nr.)	5—6
Probele şi normele de control pe uscat şi gheaţă Competiţii, investigaţii, control		Au fost menţionate la selecţie. Vezi Rev. Ed. fiz. şi Sport. nr. 12/83	individual
	26	Concursuri interne sanie simplu (nr.)	10—12
	27	Concursuri interne sanie dublu (nr.	10—12
	28	Concursuri externe sanie simplu (nr.)	7—8
	29	Concursuri externe sanie dublu (nr.)	7—8
	30	Competiţii oficiale (C.N., C.E., C.M. etc.)	
	31	nr. conf. calend.	
	32	Acţiuni de selecţie (nr.)	4—5
	33	Control calităţi motrice şi specifice	lunar
	34	Control medical	2
		Control psihologic	1
Pregătirea psihologică, refacerea, recuperarea	35	Capacitatea de concentrare (timp-min.)	permanent
	36	Relaxare (timp-min.)	,,
	37	Reglarea stării de start (exerciţii-timp)	,,
	38	Antrenament mental (timp-min)	zilnic
	39	Antrenament autogen (sub supraveghere med.)	conf.progr.
	40	Refacere după efort (timp-min.)	zilnic
	41	Recuperare (dacă este cazul)	

Parametrul	Nr.	Indicatorii	Obiectivele
Activitatea educativă și teoretico-metodică	42	Prelegeri cu temă	periodic
	43	Informări politice	săptămînal
	44	Analize ale activității	după fiecare etapă
	45	Studiu trasee și lucru la simulator (după posibilități)	
	46	Studiu evoluție tehnică (filme, foto, video, timpi intermediari de cursă etc.)	permanent
	47	Analize tehnico-tactice	,,
Pregătirea materialului de concurs	48	Reglaje sanie și lucru patine (ore)	100
	49	Testări materiale (acțiuni)	10
	50	Întreținere materiale (ore)	20

I. MATEI : Le système général d'entraînement des lugeurs par étapes

La durée d'entraînement des grands champions dépasse 10 ans, en général. Les spécialistes divisent la période de 10 ans en plusieurs étapes succesives. La division adoptée dans cet ouvrage comprend 5 étapes distinctes, dont la valeur est surtout didactique car il est très difficile d'établir des délimitations très exactes en pratique.

— 1ere étape, enfants âgés de 8 à 10 ans, enseignement de la technique de base ;

— 2e étape, enfants âgés de 11 ă 13 ans, enseignement de la technique sportive ;

— 3e étape, juniors petits de 14 à 16 ans, perfectionnement de la technique et participation aux concours ;

— 4e étape, juniors grands de 17 à 18 ans, perfectionnement et spécialisation (single-double), participation aux concours de plus grande ampleur ;

— 5e étape, jeunes dépassant 19 ans, obtention de la maîtrise sportive, participation aux concours importants à l'étranger.

La succession méthodique des 5 étapes est la même, indifféremment de la forme d'instruction et de l'organisation de l'entraînement.

I. MATEI : A General System of Step-by-Step Training for Sledge Drivers

Generally speaking, it takes some ten years to train champions in sledge-driving. Specialists usually divide this ten-year training period into several successive stages. The author distinguishes five such stages, which have mainly a didactical value ; it is a matter of common knowledge that in practice it is quite difficult to make accurate delineations.

The stages delineated by the author are the following :

— the first stage of basic skills refers to the 8—10 year age-group ;

— the second stage of sporting skills refers to the 11—13 year age-group ;

— the third stage of skill improvement and of participation in competitions refers to the 14—16 year age-group ;

— the fourth stage of improvement and specialization (single and double) and of participation in more important competitions refers to the 17—18 year age-group ;

— the fifth stage of sporting craftsmanship and of participation in competitions abroad refers to young people over 19 years old.

Regardless of the form of teaching/learning and the organization of training the methodical succession semains the same.

STUDIU ASUPRA TEHNOLOGIEI SELECȚIEI INIȚIALE ÎN ATLETISM

Asist. univ. TRAIAN BOCU
I.M.F. Cluj-Napoca

1. INTRODUCERE

Privită dintr-o perspectivă sistemică, tehnologia selecției inițiale în atletism, fundamentată științific, nu este, așa cum ar părea la prima vedere, simplu de introdus în practică. Și aceasta, în primul rînd, pentru că ea însăși face parte integrantă dintr-un sistem complex de selecție care trebuie abordat în mod unitar. Componentele principale ale acestui sistem, așa cum sînt puse în evidență în literatura de specialitate, se prezintă după cum urmează :

— selecția motrică ;
— selecția bio-medicală ;
— selecția psihologică.

În al doilea rînd, pentru că acest sistem de selecție se adresează unor organisme în plină formare, iar emiterea unor verdicte categorice în urma aplicării lui este practic imposibil de realizat în momentul de față.

Vorbind despre un sistem de selecție științific, ne gîndim la testarea dinamică a întregii populații școlare care interesează la un moment dat și care să permită evidențierea talentelor din punct de vedere bio-psiho-motric.

Tocmai de aceea, pentru a reuși aplicarea practică a acestui sistem complex de selecție în mod ritmic și consecvent, trebuie să se țină cont de factorii **timp** și **spațiu** folosind baterii de teste simple, precise și eficace.

2. IPOTEZA

Selecția inițială în atletism se poate realiza de către specialiștii unităților profilate pe această ramură, testînd în mod dinamic întreaga populație școlară de nivel 10—11 ani (clasa a IV-a) prin intermediul metodei echipelor mobile de selecție, cu scopul de a depista cele mai dotate elemente în vederea practicării atletismului de performanță.

3. MATERIAL ȘI METODĂ

Am denumit echipă mobilă de selecție un grup format din 4—5 persoane specializate în probleme de selecție, din care 2—3 profesori sau antrenori, un medic și o secretară, care se deplasează de la o unitate școlară la alta pînă la acoperirea normei de selecție fixate.

În cadrul cercetărilor efectuate de noi, pe baza unor experimente începute în aprilie-iunie 1972 la Liceul N. Bălcescu din Cluj-Napoca și, integrate în prezent la CSSA (Școala generală nr. 16), am obținut rezultate bune prin comunicarea cărora dorim să aducem o contribuție la îmbunătățirea tehnologiei selecției inițiale în atletism. Experimentările au fost continuate în același interval din perioada 1972—1976 și 1980—1983. În vederea efectuării selecției din punct de vedere motric au fost afectate 96 de ore, fiind testați 2577 de subiecți.

Înregistrarea rezultatelor s-a efectuat prin metoda echipei mobile de selecție, aplicîndu-se o baterie de teste motrice simplă care a vizat, în special, depistarea calităților greu perfectibile (viteza, îndemînarea). Bateria de teste motrice, pre-

cum și datele antropometrice investigate au fost astfel concepute încît să se încadreze pe parcursul unei ore de clasă cu durata de 50 de minute. Probele de control aplicate subiecților au fost următoarele: 30 m alergare accelerată cu startul din picioare, cronometrarea făcîndu-se la prima mișcare, 30 m alergare cu startul lansat, săritura în lungime de pe loc și „naveta" (preluată din SNUS și inclusă în cadrul experimentului începînd din anul 1981).

4. REZULTATELE

Tehnologia selecției motrice inițiale efectuată și comunicată în lucrarea de față cuprinde două etape.

4.1. Etapa organizatorică

a) tipărirea unor afișe simple cuprinzînd informații în legătură cu acțiunea de selecție: data și locul desfășurării, unitatea organizatoare, categoriile de vîrstă și sex etc.;

b) procurarea (pregătirea) unor aparate simple de măsură (taliometru portativ, cîntar de baie, cronometre, ruletă de 50 m, caiete pentru înregistrarea rezultatelor — care pe parcurs au fost înlocuite cu fișe de selecție);

c) programarea eșalonată a claselor în vederea efectuării testărilor; comunicarea datei, orei și a echipamentului necesar în vederea efectuării probelor de control (obiectivele stabilite la subpunctul c) au fost rezolvate prin intermediul învățătoarelor de la clasele respective);

d) amenajarea locului de desfășurare a testelor (curtea școlii) s-a efectuat cu minimum o jumătate de oră înainte de începerea activității. Astfel, au fost măsurate distanțele de alergare, s-au trasat liniile de plecare și de sosire, s-au trasat pe asfalt gradația pentru săritura în lungime de pe loc, precum și locul de desfășurare a „navetei", au fost amplasate cîntarul și taliometrul, s-a asigurat locul pentru secretariat și, în sfîrșit, au fost repartizate sarcinile membrilor echipei (un starter, 1—2 cronometrori, un secretar).

FIȘA DE SELECȚIE NR._____

NUMELE _____

PRENUMELE _____

ANUL NAȘTERII _____

Data efectuării selecției	ANTROPOMETRIA							PROBE DE CONTROL							
	T	G	E	P.T.	C.V.	D.		30 m asp	N	30 m aal	N	Lung. f.p.	N	Naveta	N

4.2. Etapa desfășurării

Ordinea desfășurării probelor de control a fost următoarea: probele de alergări, săritura în lungime de pe loc, proba de îndemînare (toate au fost efectuate în pantofi de tenis). Precizăm că toate probele de control au fost parcurse individual și cu densitate maximă. Dintre datele antropometrice au fost înregistrate: talia (desculț) și greutatea (în șort și desculț). Celelalte date antropometrice care apar pe fișa de selecție au fost investigate cu ocazia selecției biomedicale desfășurate ulterior și de care ne vom ocupa cu altă ocazie.

Modelul fișei de selecție utilizate este prezentat la pag. 34.

În vederea simplificării activității de interpretare a datelor înregistrate în timpul selecției motrice, subiecții au fost fotografiați în poziția „stînd", în linie cîte 5—10, în ordinea fișelor.

Transformarea rezultatelor obținute la probele de control în note a fost efectuată după un sistem decimal comunicat cu altă ocazie în revista de specialitate.

5. DISCUTAREA REZULTATELOR

Tabelele de mai jos prezintă în mod defalcat atît cifrele care indică aria selecției, cît și normele de selecție efectuate în cadrul experimentului.

Anul	Nr. elevi clasa a IV-a în municipiul Cluj-Napoca	Număr clase a IV-a în municipiul Cluj-Napoca	Număr elevi clasa a IV-a testați	Număr clase a IV-a testate	Număr ore de selecție efectuate	Număr de elevi selecționați
1972	2892	90	514	19	19	38
1973	3015	94	307	11	11	24
1974	2970	92	407	17	17	21
1975	3104	97	276	10	10	14
1976	2930	91	228	8	8	17
1980	4301	119	295	11	11	31
1981	3996	113	304	11	11	26
1982	3854	112	124	4	4	11
1983	3949	124	132	5	5	12

Din cele expuse mai sus reiese că, în vederea introducerii pe scară largă a tehnologiei selecției inițiale (pe plan municipal și județean), trebuie să ținem seama de faptul că, la ora actuală, efectivul total de elevi de clasa a IV-a din județ este de 11.474 de elevi, din care, în municipiul Cluj-Napoca, 3949 de elevi repartizați în 124 clase. Cunoscînd și numărul cadrelor didactice normate la o unitate profilată pe atletism, printr-o simplă împărțire se poate afla norma de selecție motrică ce revine unei echipe mobile de selecție. Deoarece în principalele centre ale județului, exceptînd municipiul Cluj-Napoca, numărul cadrelor specializate nu depășește cifra necesară formării unei echipe de selecție, norma

MUNICIPIUL	Număr elevi clasa a IV-a	Număr clase	Nr. cadre specializate (în rețeaua MEI)	Număr echipe mobile de selecție	Norma de selecție motrică
Cluj-Napoca	3949	124	20	6-10	12,4-20,6
Turda	905	29	2	1	29
Dej	596	23	2	1	23
Gherla	351	12	1	-	12
Cîmpia Turzii	465	16	-	-	-
Huedin	150	5	-	-	-

de selecție va fi identică cu numărul claselor a IV-a existente. La nivelul municipiului problema poate fi studiată prin prisma Clubului sportiv școlar de atletism unde, din totalul celor 20 de cadre specializate, se pot forma 6—10 echipe mobile de selecție, ceea ce raportat la numărul claselor a IV-a existente ar însemna o normă de selecție cuprinsă între 12,4 și 20,6 ore.

6. CONCLUZII

6.1. Selecția inițială în atletism, prin intermediul metodei echipelor mobile de selecție, se aplică numai de către specialiștii în materie.

6.2. Tehnologia descrisă are la bază exploatarea factorului **timp** prin investigarea individuală a unui mare număr de subiecți în minimum de timp și cu maximum de randament, precum și a factorului **spațiu** care permite aplicarea bateriei de teste motrice concepută și propusă de noi în orice unitate școlară, indiferent de mărimea sau dotarea bazei materiale.

6.3. Valoarea și numărul elementelor depistate sînt direct proporționale cu numărul orelor de selecție efectuate și cu mărimea ariei de selecție.

6.4. Norma de selecție motrică rezultată din experimentul efectuat este cuprinsă între 12,4 și 20,6 ore, dar ea se poate adapta la orice unitate în funcție de trei parametri: număr de clase de investigat, efectivul de cadre existent și efectivul unei echipe mobile de selecție.

6.5. Pentru introducerea în practică, pe scară largă, a acestei tehnologii de selecție sînt necesare raionarea și repartizarea precisă și echilibrată a școlilor și a claselor a IV-a existente în vederea testării în mod dinamic a întregii populații școlare.

6.6 Preconizăm ca testele motrice aplicate să aibă caracter eliminatoriu în vederea participării ulterioare a subiecților la testele corespunzînd selecției biomedicale și celei psihologice.

6.7. Recomandăm aplicarea acțiunilor de selecție de genul celor prezentate în lucrare primăvara, începînd din lunile martie-aprilie.

6.8. Avînd în vedere existența în documentele de partid privitoare la mișcarea sportivă a unor hotărîri care se referă la dezvoltarea ramurilor sportive prioritare, considerăm necesară asigurarea acestei priorități și în cadrul selecției inițiale prin stabilirea ordinei de acționare în cadrul selecției inițiale a fiecărei ramuri sportive.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. ARDELEAN T.: Selecția — etapă esențială în sportul de mare performanță. În EFS, nr. 6/1973, p. 6—7.

2. BOCU T.: Contribuții la selecția elementelor cu aptitudini pentru atletism la secțiile cu program de educație fizică — clasa a V-a. În EFS, nr. 3/1976, 25—30.
3. DRĂGAN I.: Selecția medico-biologică în sport. București, Ed. Sport-Turism, 1979.
4. GĂRLEANU D.: Probe și norme de selecție pentru copii în săriturile atletice. În EFS, nr. 5/1968, p. 14—18.
5. NICU A., MĂZILU V. și colab.: Selecția în sport. Criterii, probe și norme de control privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță. Ed. CNEFS, 1980.
6. NICU A., MAZILU V., FOCȘENEANU A.: Cercetarea potențialului biomotric al populației școlare, condiție a depistării precoce a talentelor sportive. În EFS, nr. 8/1975, p. 34—41.
7. RĂDUȚ C.: Pentru orientarea științifică a criteriilor de selecție în sportul de performanță. În CFS, nr. 2/1963, p. 1—3.
8. RĂDUȚ C.: Criterii de selecție în sport. București, Ed. CNEFS, 1967.
9. ȘICLOVAN I.: Teoria antrenamentului sportiv. Ed. Sport-Turism, București, 1977.
10. * * *: Sportul la copii și juniori, vol. XVII (Probleme ale selecției în sport) uz intern, Ed. CNEFS, București, 1973.

T. BOCU: Etude concernant la technologie de la sélection initiale dans l'athlétisme

Pour la sélection initiale dans l'athlétisme, on décrit un nouveau genre de technologie en deux étapes : d'organisation et dynamique, susceptibles de permettre l'investigation de toute la population scolaire de la 4e classe (âge 10—11 ans) ; cette technologie repose sur l'exploitation du facteur temps (investigation individuelle d'un grand nombre de sujets en un minimum de temps et à un rendement maximal) et du facteur espace (permettant d'appliquer la batterie de teste moteurs, conçue et proposée par l'auteur, applicable dans toute l'unité scolaire, indifféremment de la grandeur ou de la dotation de la base matérielle). En conclusion, on mentionne que la valeur et le nombre d'éléments dépistés sont directement proportionnels au nombre d'heures de sélection effectuées et à la grandeur de l'aire de sélection. La norme de sélection motrice résultant de l'expérimentation effectuée (au lycée „N. Bălcescu" de Cluj-Napoca) se situe entre 12—4 et 20—6 heures ; elle peut être adaptée à toute unité en fonction de trois paramètres : le nombre de classes à étudier, l'effectif de cadres existants et l'effectif d'une équipe mobile de sélection.

T. BOCU: A Study on the Technology of Initial Selection in Athletics

This article describes a new type of technology for an initial selection in athletics, including two stages, one organizational and the other dynamic, which makes it possible to examine all the pupils in the fourth form (age group : 10—11 years). Underlying the examination are the factors of time (the individual investigation of a great number of subjects in a minimum period of time and with the highest efficiency) and of space (which depends on the use of a large number of motive tests, conceived and proposed by the author, in any school regardless of its size and the existing facilities). In sum, the author emphasizes that the value and number of detected elements is directly proportional to the number of selection hours and to the selection area. The motive selection norm resulting from the experiment carried out at the Nicolae Bălcescu high school of the municipality of Cluj-Napoca, ranges between 12—4 and 20—6 hours ; however, the latter figures may be adjusted to any school in terms of three parameters : the number of classes under investigation ; the number of existing schoolchildren and teachers ; and the existence of a mobile selection team.

METODOLOGIA ORGANIZĂRII ACTIVITĂŢII CERCURILOR DE HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDOR
Şcoala generală Crisbov-jud. Braşov
Prof. SORIN GHIEA
Şcoala generală nr. 4 Săcele-jud. Braşov

Începînd din anul şcolar 1981/82 în norma didactică a fost introdusă activitatea cercurilor sportive, aceste cercuri cuprinzînd elevi selecţionaţi din clasele ciclului primar, repartizarea cercurilor făcîndu-se pe baza unor criterii :

— specializarea profesorului ;
— condiţiile şcolii ;
— tradiţia sportivă în şcoală ;
— rezultatele sportive obţinute în ramura sportivă respectivă ;
— completarea normei didactice.

În cadrul acestor cercuri sînt repartizate 6 ore, organizarea şi desfăşurarea activităţii făcîndu-se de fiecare profesor „aşa cum crede el", la ora actuală neexistînd o programă sau alt document cu caracter de îndrumare.

Avînd în norma didactică cerc de handbal ne-am preocupat să eliminăm munca la întîmplare, rezultatele obţinute ulterior (locul I în Campionatul cercurilor de handbal) demonstrînd că activitatea noastră a fost bine gîndită.

Profesorii care au în norma didactică cercuri sportive trebuie să înţeleagă că în cadrul activităţii cercului **nu** urmărim doar iniţierea în ramura sportivă respectivă, ci urmărim descoperirea acelor copii care vor deveni sportivii de performanţă de mai tîrziu, deci trebuie să ne bazăm pe date concrete şi trebuie să ne ghidăm munca cît se poate de ştiinţific. În acest context, dorim să documentăm modul de desfăşurare şi problemele esenţiale din cadrul cercurilor de handbal.

PROBLEME DE REZOLVAT

1. **Selecţia.**

Vor fi selecţionaţi circa 20—25 de elevi (vezi revista „Educaţie fizică şi sport" nr. 10/1982).

2. **Repartizarea.**

Cele 6 ore se pot repartiza în felul următor :

A. dacă se lucrează numai cu băieţi sau numai cu fete :

— de 3 ori cîte 2 ore = 6 ore săptămînal ;
— de 4 ori cîte $1\frac{1}{2}$ ore = 6 ore săptămînal ;

B. dacă se lucrează şi cu băieţi şi cu fete :

— de 2 ori $1\frac{1}{2}$ oră cu băieţi = 3 ore ;
— de 2 ori $1\frac{1}{2}$ oră cu fete = 3 ore.
— de 2 ori $1\frac{1}{2}$ oră cu fete = 3 ore.

Propunem varianta B, adică să se lucreze atît cu fete, cît şi cu băieţi (aşa am făcut noi). Repartizarea orelor conform variantei A a concluzionat că durata unui antrenament de 2 ore nu corespunde (este prea mult) din punct de vedere anatomo-fiziologic cu vîrsta acestor copii, iar desfăşurarea de 4 ori pe săptămînă a cîte $1\frac{1}{2}$ oră duce la un program supraîncărcat al copiilor, care din cauza sarcinilor şcolare vor lipsi de la unele antrenamente, ceea ce frînează buna desfăşurare a procesului de instruire.

3. **Planificarea şi evidenţa activităţii cercului de handbal**

Documentele de planificare :

— planul de pregătire anual ;
— planul de pregătire pe etapă-trimestru ;
— planul conspect de lecţie.

Documentele de planificare au denumirea planurilor folosite în antrenamentul sportiv, conţinutul lor însă este adaptat specificului cercului, acest specific este dat de mai mulţi factori :

a. există o singură competiţie care se desfăşoară la sfîrşitul anului şcolar (în trimestrul III) ;

SCOALA GENERALĂ .....
Cerc de handbal
Profesor.....

PLAN DE PREGĂTIRE

pe anul şcolar 1981/82

Semnătura

Director	Profesor

Nr crt	Numele şi prenumele elevilor.	OBIECTIVE						
		Pe rezultate	Pe factorii antrenamentului					
1.		Pe locuri	Pregătirea fizică multilaterală.	Pregătirea fizică specifică.	Pregătirea tehnică.	Pregătirea tactică	Pregătirea teoretico-metodică.	Pregătirea psihologică
2.								
3.								
4.		Loc I la faza pe zonă. Loc I la faza pe judeţ. PROMOVARE - 4 elevi la C.S.S.Dinamo Probe de control. -Aruncarea mingii de handbal. -5 x 30 m. - 2 deplasări în triunghi.	-Dezv.calit. motrice de bază mai ales vit.şi îndem. -Dezv.capac. motrice prin practicarea sporturilor complementare -fotbal -baschet -înot -patinaj.	-Imbun.calit. motrice specifice. -viteza sub toate formele (reacţie, repetiţie, decizie.) -forţa explosivă (detenta braţ, picioare trunchi. -îndemînare (manevrarea mingii). -rez.în regim de viteză.	-Insuşirea tehnicii de bază. -poziţia fundamentală. -mişcarea în teren. -prinderea şi -aruncarea mingii (pasa) -dribling -aruncare la poartă. -tehnica portarului.	Insuşirea sistem de apărare 6+0. -sistem de atac cu un pivot. -fazele atacului şi apărării.	-Cunoaşterea regulamentului. Cunoaştere a unor ex.pt.efectuarea în mod individual a încălzirii. -asistenţe la meciurile echipelor divizionare.	-Dezv. proceselor psihice. atenţie, memorie, imaginaţie -Dezv. curajului, voinţei şi a dorinţei de a învinge. -Dezv. spiritului de sacrificiu, -Dezv. punctualităţii şi a disciplinei liber consimţite.
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								

LUNILE	Sept.	Octombrie	Noiembrie	Decem.	Ian.	Feb.	Martie	Aprilie	Mai	Iunie
Etapa (trim)			I				II		III	
COMPETITII.										

LEGENDA - ○ -Competiţii cu caracter de selecţie
△ -Joc de verificare
- Campionat faza pe zonă
- Faza pe judeţ.
- Vacanţă

FIGURA 1

b. campionatul se desfăşoară sub forma unor turnee, în aceeaşi zi desfăşurîndu-se mai multe jocuri ;
c. majoritatea elevilor selecţionaţi sînt din clasa a IV-a, cei mai buni începînd din clasa a V-a fiind apoi orientaţi către secţiile cluburilor şcolare ;

PLAN DE PREGATIRE PE ETAPA -TRIMESTRUL I.

Nr. de antrenamente 28.

Della 15 sept.-23 dec.

OBIECTIVELE ETAPEI

- selecţia.
- asigurarea armonioasei dezvoltări fizice a copiilor.
- influenţarea dezvoltării grupelor musculare frecvent solicitate în handbal.
- dezvoltarea calităţilor motrice cu accent pe viteză şi îndemînare.
- dezvoltarea capacităţii motrice.
- initierea şi însuşirea principalelor procedee tehnice.
- cunoaşterea regulilor de bază care să asigure practicarea jocului global .
- edu[illegible]rea dorinţei de a deveni un bun handbalist.

PROBE DE CONTROL

1. Aruncarea mingii de handbal.
2. 5x3o m.
3. Două deplasări în triunghi.

Nr. crt	Conţinut (mijloace)	Luna	Septembrie					Octombrie								Noiembrie								Decembrie					
		Ziua	16	2o	23	27	30	4	7	11	14	18	21	25	28	1	4	8	11	15	18	22	25	29	2	6	9	13	16	2o
1.	Selecţie prin probe de control.		x	x																									
2.	Competiţie cu caracter de selecţie.				x																								
3.																													
4.																													
5.																													

Fig. 2

— d. în programarea activității trebuie să se țină seamă de structura anului școlar ;

e. deoarece activitatea se desfășoară în școală, cu elevii aceleiași școli, în activitatea de planificare trebuie să se țină seamă de condițiile materiale ale școlii.

PLANUL DE PREGĂTIRE ANUAL ESTE STRUCTURAT conform anului școlar, adică din septembrie pînă în iunie (inclusiv) (fig. 1). Menționăm că planul anual (cît și celelalte planificări) se întocmește după desfășurarea activității de selecție. Planul anual cuprinde :

— elevii (sportivii) pentru care se planifică pregătirea ;

— obiectivele anuale (cifrice și factorii antrenamentului). În stabilirea acestor obiective trebuie să se țină seamă de valoarea reală a elevilor existenți ;

— probele și normele de control urmăresc sondarea periodică a evoluției pregătirii (probele sînt trecute în model) ;

— calendarul sportiv — fiind vorba de un singur campionat — se trec datele acestuia, precum și competițiile (jocurile) pe care le organizează profesorul ;

— etapele de pregătire : anul școlar va fi etapizat pe trimestre, ceea ce înseamnă că vom avea 3 etape de pregătire.

PLANUL DE PREGĂTIRE PE ETAPA-TRIMESTRU (fig. 2).

1. Perioada pe care se întocmește.
2. Numărul de antrenamente.
3. Obiectivele etapei.
4. Probele de control.
5. Conținutul (mijloace).

Planul de pregătire pe etapă se întocmește în felul următor : după stabilirea perioadei, numărul de antrenamente, obiective și probe de control, se stabilesc mijloacele, acestea fiind în concordanță cu obiectivele propuse, după care se trece un X în dreptul zilei în care dorim să ne folosim de anumite mijloace (exerciții).

NOTA. În modelul prezentat nu am arătat mijloacele folosite de noi în ideea că dotarea materială a școlilor este foarte diferită, iar în stabilirea acestor mijloace un criteriu de bază îl reprezintă condițiile materiale existente.

PLANUL CONSPECT DE LECȚIE va cuprinde : grupa, data (luna, ziua, ora) baza sportivă, materiale didactice, temele lecției. Conținutul va fi prezentat în ordinea în care exercițiile vor fi folosite, menționînd : numărul de repetări, încărcătura, intensitatea, alte indicații metodice și observații. Menționăm că se pot întocmi planuri individuale de pregătire.

Evidența activității va cuprinde următoarele date :

— datele personale ale sportivului (numele și prenumele, data nașterii, clasa, adresa) ;

— datele personale ale părinților (locul de muncă, înălțimea părinților pentru calcularea predilecției staturii elevului) ;

— date ale controlului medical ;

— rezultatele probelor de control ;

— prezența la antrenamente ;

— observațiile profesorului asupra comportării sportivului, principalele trăsături de caracter etc.) ;

— rezultate obținute.

4. PARTICIPAREA LA COMPETIȚII

Datorită faptului că există o singură competiție (campionatul cercurilor de handbal) profesorul va trebui să organizeze jocuri de verificare, jocuri amicale sau chiar unele competiții proprii la care să invite alte echipe al acestui nivel. Trebuie să se asigure participarea unui număr cît mai mare de elevi, satisfacția cea mai mare a copilului este aceea să joace în echipa din care face parte.

Ocupîndu-ne de mai mulți ani de instruirea copiilor în handbal, pînă la 10 ani, recomandăm colegilor care își desfășoară o muncă asemănătoare, să aibă multă răbdare și încredere în capacitatea proprie de dascăl. Luînd copilul de la „zero" putem să observăm roadele muncii noastre și putem avea satisfacția că noi sîntem aceia care îi „punem copilului mingea de handbal în mînă" pentru prima dată.

G. CSŰDOR, S. GHIEA : La méthodologie de l'organisation des activités des cercles de handball

L'organisation des activités des cercles sportifs dans le cadre de la norme didactique de l'éducation physique doit être effectuée selon une méthodologie pré-

cise et unitaire autant que possible. Dans ce sens, les auteurs proposent, entre autres : le mode d'effectuer la sélection, le mode de répartition des heures destinées à cette activité, ainsi que le mode de planifier et de mettre à jour l'activité du cercle de handball. Sous ce dernier aspect, les plans de préparation — annuel, d'étape, le résumé de la leçon — occupent une place centrale. On donne également des précisions sur le mode de participer à différents catégories de compétitions, en fonction du bût poursuivi — préparation, vérification, participation officielle.

G. CSÜDOR, S. GHIEA : Methods dor Organizing the Activities of Handball Societies

The organization of the activities of sporting societies (part of the traching load of physical education teacher) should be undertaken according to appropriate methods, which should be as unitary as possible. To this effect, the authors propose how to carry out selection, how to use the hours designed for these activities, how to plan and record these activities. As for the training plans (annual, by stages, by lessons), they should be in the focus of attention. The authors likewise refer to the participation in different categories of competitions depending on the purpose in view : training, checking, official games.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GIMNASTICA AEROBĂ PENTRU VÎRSTA A TREIA

Dr. MARTA BOROGA
Centrul de medicină sportivă

În lumea medicală şi mai ales în medicina sportivă, a început să devină foarte cunoscut faptul că în tratarea anumitor maladii ale oamenilor în vîrstă, s-au obţinut succese deosebite cu ajutorul exerciţiilor fizice. Se acceptă astfel că nu este niciodată prea tîrziu pentru începerea practicării sistematice a exerciţiilor fizice, bineînţeles în raport cu posibilităţile şi cu particularităţile fiecărui individ în parte. Această idee porneşte de la constatarea faptului că maladiile oamenilor în vîrstă (iminente marii majorităţi) sînt imposibil de tratat numai prin mijloace clasice medicale. De fapt, prin medicamentaţie noi putem numai să încetinim progresul anumitor boli sau să ameliorăm unele simptome, dar rezultate cu adevărat spectaculoase se pot obţine numai în cazurile în care subiecţii efectuează în mod ştiinţific şi sistematic exerciţii fizice.

Cele mai convingătoare rezultate, în această direcţie, s-au obţinut cu ajutorul alergărilor — jogging — care în momentul de faţă au căpătat o răspîndire în întreaga lume şi o recunoaştere unanimă a binefacerilor în ceea ce priveşte menţinerea stării de sănătate pînă la cele mai înaintate vîrste.

Alături de jogging, rezultate foarte bune s-au obţinut şi prin gimnastica individuală în care se folosesc diferite îngreuieri în raport cu posibilităţile executanţilor.

Folosind aceste mijloace, oameni de vîrstă înaintată (80 ani) au reuşit să-şi menţină nu numai starea de sănătate în condiţii optime, ba chiar să obţină şi anumite „performanţe", ca de pildă, să poată mînui cu uşurinţă greutăţi pînă la 16 kg şi să alerge 3 km în mai puţin de 15 minute. Există, de asemenea, cunoscutele concursuri internaţionale ale veteranilor, unele dintre acestea rezervate oamenilor în vîrstă de... peste 75 de ani. (Gulab Singh, un atlet indian în vîrstă de 78 de ani, a obţinut 21 medalii de aur şi de argint, în competiţiile de alergări rezervate acestei categorii de vîrstă).

Desigur, performanţele la această vîrstă sînt pur şi simplu excepţii, scopul principal al practicării exerciţiilor fizice la vîrste foarte înaintate se rezumă în special la menţinerea stării de sănătate.

Este interesantă declaraţia pensionarului Piotr Fadeev, în vîrstă de 81 de ani, apărută recent într-o revistă sovietică sportivă :

„Am început joggingul la 75 de ani şi aveam pe atunci tensiunea arterială de 220/130. Cînd am solicitat intrarea în clubul celor ce practicau joggingul, doctorul m-a refuzat categoric, mai ales că nu demult avusesem un infarct. Dar nu m-am descurajat. Am început să mă plimb pe jos în fiecare zi cîte o jumătate de oră. Treptat, am trecut la o cadenţă de 120 paşi pe minut. Cînd am reuşit să „alerg" 200 m am strigat Urraaa... La 78 de ani am reuşit să alerg 5 km pentru prima oară. De atunci, nu am mai avut nevoie de îngrijiri medicale".

Atunci cînd practicarea exerciţiilor fizice (jogging, gimnastică, mers pe bicicletă, înot, schi, patinaj etc.) se combină cu o dietă adecvată şi controlul greutăţii corporale, efectele pozitive devin evidente, nu numai în ceea ce priveşte starea fizică ci şi cea psihică, lucru deosebit de important la această vîrstă unde se întîlneşte foarte des sentimentul de inutilitate.

Cercetătorii americani de la Universitatea Purdue au obţinut rezul-

tate deosebite în această direcție supunînd un grup de subiecți în vîrstă de 60 de ani la efectuarea unui program de 3 ori pe săptămînă care cuprindea următoarele :

— jogging : 10 minute ;
— mers pe jos : o jumătate de oră ;
— jogging 3 km : 20 de minute ;
— baschet, volei, înot etc. : o jumătate de oră.

În timpul celor 6 săptămîni cît a durat experimentul, s-au urmărit riguros dieta și variațiile greutății corporale.

Starea de bună dispoziție fizică și psihică în urma efectuării exercițiilor fizice este demult cunoscută, fiind confirmată din ce în ce mai mult atît de către practicanți, cît și de către oamenii de știință.

La vîrste foarte înaintate, trebuie să recunoaștem, practicarea exercițiilor fizice, mai ales în aer liber, reprezintă anumite inconveniente. Pe timp de iarnă joggingul sau mersul pe bicicletă devin aproape imposibil de efectuat (răceli, indisponibilități, condiții climaterice nefavorabile etc.), iar pentru persoanele foarte înaintate în vîrstă, reumatismul cu durerile articulațiilor specifice acestei maladii îngustează sfera de activitate fizică pentru persoanele respective.

În acest sens recomandăm efectuarea unui program care se poate executa într-o cameră : **1** — genuflexiuni : 8 repetări timp de 36 de secunde ; **2** — ridicări pe vîrfurile picioarelor : 16 repetări timp de 40 secunde ; **3** — aplecări de trunchi : 12 repetări timp de 40 secunde ; **4** — rotări de trunchi spre stînga și spre dreapta : 16 repetări timp de 40 de secunde ; **5** — exerciții la rolă : 16 repetări timp de 40 de secunde (rola este formată dintr-un disc prin care trece un ax, exercițiile fiind asemănătoare cu cele necesare ștergerii parchetului unei camere).

Pauzele dintre exerciții au o durată atît cît este necesar efectuării a 5—6 mișcări ample de respirație.

Programul de exerciții recomandat are în vedere păstrarea mobilității în articulațiile genunchilor și ale coloanei vertebrale. Durata de execuție activează în sensul angrenării metabolismului aerob (care se bazează în special pe consumarea grăsimilor din organism) cu efecte pozitive asupra aparatului respirator și circulator.

Programul se poate executa zilnic.

Pentru durerile în regiunea cervicală (cervical osteocondrosis), recomandăm efectuarea următorului program :

1 — întoarcerea capului spre stînga : 12 repetări timp de 36 secunde ; **2** — întoarcerea capului spre dreapta : 12 repetări timp de 36 secunde ; **3** — flexia și extensia capului (aplecarea capului pînă se ajunge cu bărbia la piept și ducerea capului cît mai mult spre spate) : 12 repetări (6 spre stînga și 6 spre dreapta) timp de 46 secunde ; **5** — flexia și extensia capului cu rezistența opusă a brațelor încrucișate la ceafă : 8 repetări, timp de 36 secunde ; **6** — flexia și extensia capului cu opunerea rezistenței brațelor așezate sub bărbie : 8 repetări timp de 36 secunde ; **7** — îndoirea capului spre stînga cu rezistență opusă de brațul stîng în regiunea laterală a capului : 8 repetări timp de 36 secunde ; **8** — îndoirea capului spre dreapta cu rezistența opusă de brațul drept în regiunea laterală a capului : 8 repetări timp de 36 secunde.

Pentru persoanele de vîrstă înaintată, care se bucură de o oarecare condiție fizică, **recomandăm folosirea unor greutăți mici (hantele) în greutate de 500 gr sau de 1 kg :**

1 — împingerea hantelelor de la piept, pînă în poziția cu brațele întinse deasupra capului : 12 repetări, timp de 36—44 secunde ; 2 — flexia și extensia alternativă a brațelor din stînd cu brațele pe lîngă corp : 24 repetări, timp de 44—46 secunde ; 3 — aplecări de trunchi : 12 repetări, timp de 36—44 secunde ; 4 — genuflexiuni cu brațele pe lîngă trunchi : 12 repetări, timp de 36—44 secunde ; 5 — ridicări pe vîrfurile picioarelor cu brațele pe lîngă trunchi : 24 repetări, timp de 44—46 secunde ; 6 — culcat pe spate pe podea, ridicarea ambelor picioare la verticală : 8 repetări, timp de 36—44 secunde ; 7 — îndoiri laterale de trunchi, cu brațele pe lîngă corp : 16 repetări (8 spre stînga și 8 spre dreapta), timp de 36—44 secunde ; 8 — alergare ușoară pe loc timp de un minut.

Cele 5—6 minute necesare efectuării neîntrerupte a exercițiilor recomandate asigură angrenarea metabolismului aerob (care intră în acțiune după circa un minut de activitate fizică neîntreruptă). Pentru aceasta este necesar să se țină seama de următoarele :

— tempoul exercițiilor să fie lent, în așa fel încît să se respecte timpul

recomandat pentru fiecare exerciţiu ;

— trecerea de la un exerciţiu la altul să se facă fără pauză, ci doar să se efectueze cîteva mişcări de respiraţie ;

— folosirea mai multor exerciţii pentru solicitarea aceleiaşi grupe musculare în scopul solicitării muşchilor şi „topirea grăsimilor" din regiunile respective (de pildă, se pot efectua 4 exerciţii pentru abdomen) ;

— controlul pulsului dimineaţa, în timpul zilei, în efort şi după efort. Un nivel acceptabil al condiţiei fizice este atins atunci cînd pulsul revine la normal după 3 minute de la efort.

Pentru atingerea unui nivel optim al pulsului în timpul efectuării programului de exerciţii, este necesar ca acestea să se efectueze în aşa fel încît majoritatea grupelor musculare să lucreze în regim izometric. Pentru aceasta, atunci cînd de pildă lucrăm cu braţele, ceilalţi muşchi ai corpului să fie încordaţi la maximum. Dacă pulsul scade sub 90 bătăi pe minut, sau dacă creşte cu mult peste 120, atunci ne îndepărtăm de scopul propus (angrenarea metabolismului aerob).

Ţinîndu-se seama de variaţiile pulsului de la individ la individ (vîrstă, sex, grad de pregătire etc.), pentru solicitarea organismului în direcţia aerobă, este necesar să avem în vedere următoarele valori orientative :

— puls dimineaţa : 62 ;

— puls în timpul zilei (repaus) : 68—72 ;

— puls maxim la efort : 110—120 :

— puls minim în timpul efectuării exerciţiilor : 90 ;

— revenirea pulsului după efort : 3 minute.

Complexul de exerciţii recomandat de noi se poate efectua de 3 ori pe săptămînă ;

— în timpul efectuării exerciţiilor se va acorda o atenţie specială respiraţiei, care trebuie menţinută într-un ritm constant, atît în ceea ce priveşte efectuarea inspiraţiilor şi expiraţiilor profunde (inspiraţia pe nas şi expiraţia pe gură) cît şi concordanţa acestora cu tempoul de execuţie al mişcărilor. De obicei, se inspiră în timpul flexiei (cînd efortul este mai mare) şi se expiră în timpul extensiei ;

— exerciţiile se pot schimba (preferabil din 3 în 3 luni) în funcţie de preferinţe şi particularităţi fizice individuale.

Desigur, cele 3 complexe recomandate de noi nu pot înlocui joggingul sau activitatea aerobă în aer liber, dar le putem folosi atunci cînd aceste activităţi nu se pot efectua din anumite cauze.

Rezultate bune în direcţia menţinerii condiţiei fizice obţin persoanele care îmbină joggingul (alergare de 3 ori pe săptămînă cîte 20 de minute în aer liber) cu gimnastica aerobă. De pildă : de două ori pe săptămînă şi o dată gimnastică aerobă, sau invers.

Considerăm că aceste activităţi fizice individualizate la maximum, în funcţie de posibilităţi şi particularităţi fizice şi psihice, pot fi practicate pînă la cele mai înaintate vîrste, fără nici un pericol asupra sănătăţii executanţilor. În schimb, şi practica a dovedit-o din plin, putem vorbi de binefacerile practicării exerciţiilor fizice asupra stării de sănătate a celor ce au înţeles că este mai uşor să se prevină apariţia unor maladii prin practicarea exerciţiilor fizice, decît vindecarea acestora cu ajutorul medicamentelor.

MARTA BAROGA : La gymnastique aérobie pour les personnes du troisième âge

On a obtenu d'importants succès par la pratique des exercices physiques dans le traitement de certaines maladies des personnes âgées. En effet, on accepte l'idée qu'il n'est jamais trop tard pour commencer la pratique systématique des exercices physiques en tenant compte, naturellement, des possibilités et des particularités de chaque individu. Cette idée repose sur la constatation du fait qu'il est impossible de traiter les maladies des personnes âgées uniquement par les moyens classiques de la médicine.

On peut obtenir des résultats vraiment spectaculaires seulement dans les cas où les sujets pratiquent les exercices physiques de manière scientifique et systématique.

On a obtenu les résultats les plus convaincants dans ce sens en pratiquant le jogging ; c'est un exercice largement en usage à l'heure actuelle dans le monde entier, dont on reconnaît unanimement les bienfaits en ce qui concerne le maintien de la santé jusqu'à l'âge le plus avancé.

En dehors du jogging, on a également obtenu de bons résultats par la pratique de la gymnastique individuelle de difficulté variable selon les possibilités de l'exécutant. De cette manière, les personnes âgées ont réussi à maintenir leur santé dans des conditions optimales et même à obtenir certaines performances.

Il va sans dire que les performances réalisées à cet âge sont tout simplement des exceptions, mais le but principal reste celui du maintien de la santé.

MARTA BAROGA : Aerobic Gymnastics for Third Age People

Nowadays, in the treatment of certain diseases important successes have been registered with elderly people who have practised physical exercises. Therefore, it is never too late to start practising gimnastics systematically. Of course this is to be done according to individual possibilities and particularities. Underlying these statements in the fact that the diseases of elderly people cannot be treated only by traditional medical means.

Really spectacular results are obtained when physical exercises are practised in a scientific and systematic way.

The most convincing results have been recorded by jogging, wellspread the world over. The merits of jogging for maintaining health in old-age people are today unanimously recognized.

Not less important results have been scored by individualized gymnastics. Not only have old-age people kept fit but they have also obtained certain performances. But, performances are exceptions, what really counts is to keep in good health.

OPINII - CONSULTAŢII

PROGRAME DE PERFECŢIONARE (RECICLARE, DEFINITIVARE, GRADELE DIDACTICE II ŞI I) PENTRU PROFESORII DE EDUCAŢIE FIZICĂ

PROGRAMA PENTRU RECICLARE ŞI EXAMENUL PENTRU GRADUL DIDACTIC II

Obiective

1. Cunoaşterea orientării, sarcinilor şi cadrului normativ privind activitatea de educaţie fizică şi sport şcolar în ţara noastră.
2. Perfecţionarea pregătirii de specialitate prin actualizarea şi completarea informaţiilor prin cunoaşterea noilor cuceriri ale teoriei şi metodei educaţiei fizice şi sportului.
3. Perfecţionarea pregătirii practico-metodice prin însuşirea de noi tehnici didactice, în scopul promovării unui învăţământ activ şi formativ.
4. Perfecţionarea cunoştinţelor teoretico-metodice privind cercetarea ştiinţifică în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

Informare de specialitate şi metodică

— Dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră. Prevederile documentelor de partid şi de stat care orientează şi reglementează dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului în etapa actuală.

— Modalităţi de creştere a contribuţiei educaţiei fizice la pregătirea pentru muncă şi viaţă a tinerei generaţii.

— Orientări metodologice fundamentale privind creşterea eficienţei procesului instructiv-educativ în domeniul educaţiei fizice.

— Conţinutul şi parametrii modelelor de educaţie fizică pe cicluri de învăţământ şi reflectarea acestora în programele şcolare de specialitate.

— Probleme actuale privind pregătirea şi desfăşurarea lecţiei de educaţie fizică. Proiectarea lecţiei în funcţie de obiective : perfecţionarea structurii lecţiei şi a procedeelor de organizare a elevilor în cadrul acesteia ; conducerea lecţiei. (Aplicaţii practice.)

— Modalităţi de optimizare a dezvoltării fizice a elevilor din diferite cicluri de învăţământ şi tipuri de şcoli, în lecţii şi alte activităţi.

— Metode şi procedee specifice utilizate pentru dezvoltarea la elevi a calităţilor motrice : viteză, îndemînare, rezistenţă şi forţă. (Dezbateri pe bază de film ; demonstraţii.) Folosirea parcursurilor aplicative, ştafetelor, jocurilor de mişcare şi a întrecerilor sportive în vederea sporirii eficienţei lecţiei de educaţie fizică (activitate demonstrativă).

— Utilizarea mijloacelor audio-vizuale în activităţile de educaţie fizică şi activităţile sportive şcolare (demonstraţie practică).

— Metodologia lecţiilor desfăşurate în aer liber — în sezonul rece, în interior — în şcoli fără săli de educaţie fizică şi în condiţiile lucrului simultan a doi profesori pe aceeaşi bază sportivă. (Dezbateri pe bază de film.)

— Dozarea efortului în lecţia de educaţie fizică, la diferite vîrste biologice. Modalităţi de acţionare privind depistarea, prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice şi atitudinilor deficiente la elevi, în lecţii şi alte forme de activitate (demonstraţie practică).

— Perfecţionarea formelor de activitate motrică din regimul zilei de şcoală (ora de activităţi sportive, gimnastica zilnică, gimnastica la locul de muncă, gimnastica corectivă etc.). Perfecţionarea activităţilor organizate în timpul liber al elevilor ; activitatea sportivă de masă desfăşurată sub egida „Daciadei". Modele

de organizare și desfășurare a unor activități sportive de masă susținute de-a lungul întregului an, în unitățile școlare.

— Verificarea și aprecierea elevilor la educația fizică ; importanța și metodologia aplicării S.U.V.A. la diferite cicluri de învățământ ; perfecționarea S.U.V.A. — necesitate obiectivă a creșterii eficienței educației fizice școlare.

— Perfecționarea planificării și evidenței activității de educație fizică școlară ; elaborarea documentelor de planificare în funcție de profilul unităților școlare. condițiile materiale și geografice, perioadele de practică productivă, tradiții etc. (lucrare metodică). Aspecte noi privind planificarea conținutului orelor de activități sportive și a pregătirii echipei reprezentative școlare.

— Priorități actuale și prospective în pregătirea copiilor și juniorilor la nivelul cerințelor sportului de performanță contemporan. Sistemul național de selecție și implicațiile acestuia în educația fizică și sportul școlar.

— Orientări și tendințe actuale, pe plan mondial și național, în ramurile sportive. Priorități metodologice în predarea elementelor specifice ramurilor sportive prevăzute în programele de educație fizică (atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot, schi), în lecțiile de educație fizică și în orele de activități sportive ; organizarea și cuprinderea ramurilor sportive în activitatea sportivă de masă din cadrul „Daciadei".

— Modele operaționale privind însușirea tehnicii probelor atletice la alergări, sărituri și aruncări prevăzute în programele de educație fizică din învățământul gimnazial, liceal și profesional (demonstrație practico-metodică). Conținutul și particularitățile metodice ale pregătirii elevilor pentru probele combinate în atletismul școlar.

— Modele operaționale privind însușirea elementelor tehnico-tactice specifice jocurilor sportive (baschet, handbal, volei, fotbal) prevăzute în programele școlare (demonstrație practico-metodică).

— Modele de influențare selectivă a aparatului locomotor. Modele operaționale privind însușirea elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin, prevăzute în programele școlare în învățământul gimnazial, liceal și profesional (demonstrații practico-metodice). Modele operaționale privind educarea esteticii corporale și motrice și însușirea elementelor de gimnastică ritmică modernă, prevăzute în programele școlare din învățământul gimnazial, liceal și profesional (demonstrație practico-metodică).

— Modele privind conținutul și pregătirea demonstrațiilor sportive de masă (demonstrație pe bază de film).

— Modele operaționale privind inițierea elevilor în natație și sporturile de iarnă, în condițiile școlii (demonstrație metodică pe bază de film).

— Prioritățile cercetării științifice în educația fizică școlară. Metode și tehnici de investigare științifică, prelucrare și interpretare a datelor în vederea elaborării unei lucrări științifice.

BIBLIOGRAFIE

Bibliografie obligatorie

* * * :Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport din România.

* * * : Mesajul tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982.

* * * : Legea educației și învățământului, 1978, cap. VI.

* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, 1967, cap. I, cap. III secțiunea a II-a.

* * * : Programele școlare de educație fizică și sport în vigoare elaborate de M.E.I.

* * * :Sistem unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

* * * : Legea nr. 3 din 6 iulie 1978 privind asigurarea sănătății populației, publicată în B. Of. nr. 54 din 10 iulie 1978 (extras).

* * * : Selecția în sport. C.N.E.F.S. 1980, pag. 1—48 și criteriile pentru o ramură de sport la alegere.

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (culegere

de texte), I.E.F.S., 1980.
AVRAMOFF E. : Probleme de fiziologia antrenamentului, I.E.F.S., 1980, pag. 75—93.
BÎRJEGA M. : Metodica educației fizice și sportului de masă, I.E.F.S., 1982, pag. 7—49.
BÎRSAN M. : Fotbal. Tactica jocului. Metodica fotbalului în școală. I.E.F.S., 1980, cap. II, pag. 124—197.
EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S., 1983, cap. Psihologia vîrstelor, psihomotricitate, psihologia învățării, aptitudini, personalitate.
FIREA ELENA : Metodica educației fizice, vol. I și II, I.E.F.S., 1979.
FIREA ELENA : Formarea la elevi a capacității de muncă independentă — obiectiv esențial al educației fizice școlare, I.E.F.S., 1983.
FOZZA CRISTINA și colab. : Gimnastică corectivă și masaj, I.E.F.S., 1980.
GHIBU CORNELIA și colab. : Curs de volei, I.E.F.S., 1977, pag. 20—23 ; 168—251.
HRIȘCĂ ARISTEIA : Baschetul în școală, I.E.F.S., 1975, pag. 1—85.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C. : Baschetul în lecția de activități sportive din școala generală și liceu, I.E.F.S., 1975, pag. 1—65.
IFRIM M. : Noutăți în antropologie cu aplicabilitate în sport, I.E.F.S., 1981.
IONESCU A. : Gimnastică medicală, E.P.D., 1964.
KUNST-GHERMĂNESCU I. : Teoria și metodica handbalului, E.P.D., 1983, partea a III-a și a IV-a.
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, 1979.
STROESCU ADINA : Gimnastică, Ed. Stadion, 1974.
ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1979.
ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, 1977.
TATU T. : Teoria și metodica atletismului, I.E.F.S., 1978, cap. II și VI.

Bibliografie facultativă

* * * :Regulamentul jocului, 1981.
AVRAMOFF E. : Fiziologia educației fizice, I.E.F.S, 1979.
BACIU CL. : Complexe de gimnastică medicală, Ed. Stadion, 1974.
BÎRSAN M. : Fotbal, Probleme generale, Tehnica jocului, I.E.F.S., cap. I, pag. 20—44 ; 59—72.
MANUȘARIDE C. : Regulamentul jocului de fotbal, adnotat, Ed. Sport-Turism, 1977.
EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale, I.E.F.S., 1977, vol. I, cap. 1, 3, 6 și 7, vol. II, cap. 8, 9, 10, 11 și 12.
GHIBU CORNELIA : Minivolei, Ed Stadion, 1974.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C. : Baschetul, Ed. Sport-Turism.
IFRIM M. : Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului, E.D.P., 1978, pag. 13—45 ; 48—72 ; 256—505.
IONESCU A. : Exerciții fizice în slujba sănătății, Ed. Stadion, 1971.
MATVEEV L. P. : Teoria și metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, 1980.
MILCU ȘT. : Introducere în antropologie, Ed. Academiei R.S.R., 1977.
NEGULESCU C. :Compendiu — Regulile jocului de baschet, I.E.F.S., 1980.
PODLAHA R. : Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, 1974.
ROBĂNESCU N. : Readaptarea copilului handicapat fizic, Ed. Medicală, 1976.
TATU T. : Complexe de exerciții în aer liber, Ed. Sport-Turism, 1975.
TUDOȘ ȘT. : Elemente de statistică aplicată în educația fizică, I.E.F.S., 1979.

PROGRAMĂ PENTRU EXAMENUL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

— Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România, activități de interes național. Prevederile documentelor de partid și de stat, care orientează și reglementează educația fizică și sportul în țara noastră. Funcții și obiective ale educației fizice și sportului.

— Caracteristicile sistemului de educație fizică și sport în țara noastră. Strategia dezvoltării mișcării sportive în România pe plan național și local.

— Educația fizică și antrenamentul sportiv ca procese instructiv-educative. Sistemul mijloacelor instructive și educaționale în domeniul educației fizice și

antrenamentului sportiv. Definiția, conținutul și forma exercițiului fizic ca mijloc specific de bază.

— Obiectivele, conținutul și caracteristicile modelului de educație fizică școlară. Programele de educație fizică — bază a instruirii continue ascendente a elevilor, a activității sportive de masă și a activității independente a elevilor.

— Orientări metodologice actuale : sistemul metodelor și procedeelor de instruire în educația fizică școlară.

— Sistemul formelor de organizare a educației fizice și sportului școlar.

— Lecția de educație fizică, formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ ; cerințe fundamentale, tipologie, structură ; procedee de organizare a exersării ; căi și mijloace pentru sporirea eficienței lecției. Caracteristicile lecției desfășurate în aer liber (în sezonul rece) și în interior, în școli fără sală de educație fizică (dezbatere pe bază de film). Pregătirea lecției și conducerea acesteia de către profesor (dezbatere).

— Metodologia optimizării dezvoltării fizice și a dezvoltării calităților motrice.

— Particularitățile dozării efortului fizic și explorarea modificărilor sale în lecția de educație fizică, la elevii de diferite vîrste biologice. Modalități de acționare asupra depistării, prevenirii și corectării deficiențelor și atitudinilor deficiente în cadrul lecției de educație fizică și în activitatea independentă a elevilor (demonstrații practice).

— Evaluarea randamentului elevilor în educația fizică școlară. Conținutul și metodologia S.U.V.A. la nivelul diferitelor cicluri de învățămînt.

— Planificarea și evidența activității de educație fizică școlară (dezbatere și activitate metodică). Conținutul și metodologia activității sportive de masă la diferite cicluri de învățămînt. Modele de organizare și desfășurare (dezbatere și demonstrație). Conținutul și organizarea demonstrațiilor sportive de masă cu elevii. Modele de demonstrații sportive.

— Principiile și cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan. Antrenamentul sportiv ca proces stadial de pregătire. Lecția de antrenament sportiv ; concursul sportiv. Planificarea pregătirii sportive în ora de activități sportive și a pregătirii echipei reprezentative.

— Priorități metodologice privind predarea elementelor specifice ramurilor sportive prevăzute în programele de educație fizică (atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot, schi). Modele de instruire a elevilor în ramurile sportive, pe cicluri de învățămînt, prin lecțiile de educație fizică și orele de activități sportive (demonstrație practico-metodică). Particularitățile organizării competițiilor la ramurile de sport cuprinse în programa de educație fizică, la nivelul clasei, între clase paralele, pe școală, pe plan local.

— Prioritățile cercetării științifice în domeniul educației fizice școlare. Formularea temelor și ipotezelor. Modalități de investigare, prelucrare și interpretare a datelor.

BIBLIOGRAFIE

Bibliografie obligatorie

* * * : Lege cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport. București, 1967, cap. I și sect. a II-a.

* * * : Legea educației și învățămîntului, 1978, cap. VI.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport în România.

* * * : Mesajul tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982.

* * * : Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor.

* * * : Programele școlare de educație fizică, în vigoare, elaborate de Ministerul Educației și Învățămîntului.

BÎRSAN M. : Fotbal. Tactica jocului. Metodica fotbalului în școală. I.E.F.S., 1980, cap. II.

DEMETER A. : Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, 1976, pag. 59—83 ; 134—157.

DEMETER A., AVRAMOFF E., RĂCEANU T. : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1979, pag. 355—379.

EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S., 1983 (reeditare), cap. psihomotricitate, psihologia vîrstelor, psihologia învățării și instruirii, aptitudinile, personalitatea.
FIREA E. : Metodica educației fizice școlare, vol. I și II, București, I.E.F.S., 1979.
FIREA E. : Formarea la elevi a capacității de muncă independentă — obiectiv esențial al educației fizice școlare, I.E.F.S., 1983.
FOZZA CRISTINA și colab. : Gimnastică corectivă și masaj, București, I.E.F.S., 1980.
GHIBU CORNELIA, STROE ȘT., ILIE G. : Curs de volei, I.E.F.S., București, 1977, pag. 102—158 ; 188—251.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C. : Baschetul în lecția de activități sportive în școala generală și liceu, I.E.F.S., 1975, pag. 1—65.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C. : Baschetul, Ed. Sport-Turism, 1981.
KUNST-GHERMĂNESCU I. și colab. : Teoria și metodica handbalului, E.P.D., (partea a IV-a).
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, ediție revăzută, 1979.
ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, ed. a III-a revăzută și completată, 1979.
ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, 1977.
SIMA ILEANA : Gimnastică ritmică, curs de bază, I.E.F.S., 1980.
TATU T. : Teoria și metodica atletismului, I.E.F.S., București, 1978, cap. II—VI.

Bibliografie facultativă

BACIU CL. : Aparatul locomotor, Ed. Medicală, 1980.
BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
DEMETER A. și colab. : Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, 1979, pag. 355—379.
EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale, I.E.F.S., 1980, vol. I, cap. 1, 3, 6 și 7.
GHIBU CORNELIA : Minivolei, Ed. Stadion, 1974.
GOGĂLTAN V. : Handbal — curs opțional, I.E.F.S., 1981.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C. : Baschetul în școală, I.E.F.S., 1975, p. 1—85.
IFRIM M. ILIESCU A. : Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului, E.D.P., 1979, pag. 72—258.
IONESCU A., MAZILU V. : Exerciții fizice în slujba sănătății, Ed. Stadion, București, 1971.
NICU A. și colab. : Potențialul biomotric la elevii din învățămîntul gimnazial, clasele V—VIII, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S., București, 1981, rev.Educație fizică și sport, Ed. C.N.E.F.S., 1981.
* * * :Educația fizică în școală — periodic — Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.
PODLAHA R., STROESCU ADINA : Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, 1974.
PODLAHA R. : Gimnastica sportivă, Note de curs, I.E.F.S., 1977.
ROBĂNESCU N. : Readaptarea copilului handicapat fizic, Ed. Medicală, 1976.
SCARLAT E. : Volei. Pregătirea echipelor școlare, Ed. Sport-Turism, 1976, ed. a II-a revăzută și adăugită.
TATU T. : Complexe de exerciții în aer liber, Ed. Sport-Turism, 1975.

TEMATICA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE PENTRU EXAMENUL DE GRADUL I

1. Influența practicării exercițiilor fizice asupra creșterii dezvoltării fizice și capacității motrice la elevi și eleve din învățămîntul gimnazial și liceal.
2. Concordanța între vîrsta biologică și capacitatea motrică a elevilor din clasele V—VIII și/sau IX—XII.
3. Căi și mijloace de creștere a eficienței educației fizice și sportului privind dezvoltarea și pregătirea fizică a elevilor din liceele industriale și școlile profesionale de diferite profiluri.

4. Sporirea eficienței lecției de educație fizică prin tratarea diferențiată a elevilor pe grupe de nivel.
5. Elaborarea și experimentarea unor proiecte de programe de educație fizică pentru învățământul gimnazial (liceal, profesional).
6. Organizarea lecției de educație fizică la clasele V—VIII (IX—X sau XI—XII) prin particularizarea acesteia la condițiile materiale, geografice și climatice.
7. Creșterea eficienței lecției de educație fizică prin amplasarea în structura acesteia a unor verigi constante pentru dezvoltarea la elevi a calităților motrice.
8. Dinamica parametrilor efortului în cadrul lecțiilor de educație fizică și implicațiile acesteia în realizarea obectivelor instructiv-educative (ciclul de învățământ la alegere).
9. Dinamica nivelului de solicitare a organismului în lecții de diferite tipuri.
10. Sporirea eficienței procesului instructiv-educativ de educație fizică prin perfecționarea formelor și procedeelor de organizare a activității elevilor în lecție.
11. Procedee eficiente de dezvoltare a vitezei în cadrul lecției de educație fizică cu elevii din învățământul gimnazial (liceal sau profesional).
12. Procedee eficiente de dezvoltare a îndemînării în cadrul lecției de educație fizică cu elevii din învățământul gimnazial (liceal sau profesional).
13. Procedee eficiente de dezvoltare a rezistenței în cadrul lecției de educație fizică cu elevii din învățământul gimnazial (liceal sau profesional).
14. Procedee eficiente de dezvoltare a forței în cadrul lecției de educație fizică cu elevii din învățământul gimnazial (liceal sau profesional).
15. Procedee de dezvoltare a mobilității și supleței la elevii din învățământul gimnazial (liceal sau profesional).
16. Dezvoltarea coordonării, ambidextriei, orientării spațiotemporale și chinesteziei la elevii de diferite vîrste.
17. Elaborarea și experimentarea unor structuri de jocuri acrobatice în lecția de educație fizică (sau în ora de activități sportive) cu elevii din clasele V—VIII.
18. Căi și mijloace de îmbunătățire a densității lecției de educație fizică.
19. Căi și mijloace de creștere a caracterului atractiv al lecției de educație fizică.
20. Creșterea eficienței educației fizice prin folosirea jocului dinamic în cadrul lecțiilor de educație fizică.
21. Eficiența sistemului acțiunilor verbale și neverbale ale profesorului în lecțiile de educație fizică.
22. Eficiența sistemului acțiunilor verbale și neverbale ale profesorului în lecțiile de antrenament sportiv.
23. Optimizarea orei de activități sportive și a celorlalte forme de practicare a exercițiilor fizice în regimul zilei de școală prin particularizarea acestora la condițiile materiale, geografice și climatice.
24. Modele de instruire într-o ramură sportivă și realizarea acestora în cadrul orelor de activități sportive cu elevii din învățământul gimnazial.
25. Elaborarea și experimentarea unor programe pentru demonstrațiile sportive de masă cu elevii, la nivelul școlii sau localității.
26. Căi de perfecționare a conținutului și metodologiei sistemului de verificare și apreciere a elevilor la educația fizică (cu referire la un ciclu de învățământ).
27. Planificarea și experimentarea structurilor specifice inițierii elevilor în gimnastica ritmică sportivă în cadrul lecțiilor de educație fizică (cu referire la ciclul gimnazial sau liceal).
28. Perfecționarea conținutului și metodologiei orei de activități sportive, organizată pe clasă (cu referire la ciclul gimnazial).
29. Perfecționarea conținutului și metodologiei orei de activități sportive (ramură sportivă la alegere) organizată pe grupe.
30. Perfecționarea planificării procesului instructiv-educativ de educație fizică la nivelul învățământului gimnazial.
31. Perfecționarea planificării procesului instructiv-educativ de educație fizică la nivelul învățământului liceal.
32. Perfecționarea planificării procesului instructiv-educativ de educație fizică la nivelul învățământului profesional.
33. Creșterea eficienței educației fizice în școlile speciale pentru copii cu deficiențe mintale (sau senzoriale, locomotorii).
34. Probe și teste pentru orientarea și selecția sportivă a copiilor și juniorilor.

35. Căi și mijloace de individualizare a pregătirii sportivilor pentru obținerea, la timp, a obiectivelor de performanță planificate (nivelul de instruire și ramura de sport la alegere).

36. Perfecționarea programelor de instruire sportivă cu secțiile cluburilor școlare, în concordanță cu cerințele dezvoltării sportului respectiv pe plan național (categoria de clasificare și ramura de sport la alegere).

37. Metodologia evaluării obiective a realizării formei sportive (ramură de sport la alegere).

38. Perfecționarea pregătirii sportive centralizate la diferite ramuri de sport.

39. Dinamica parametrilor efortului în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv, implicații în realizarea obiectivelor de instruire și de performanță (categoria de clasificare și ramura de sport la alegere).

40. Relația dintre pregătirea tehnică și cea fizică generală la nivelul categoriilor de clasificare sportivă (ramură sau probă sportivă la alegere).

41. Aplicarea instruirii programate în pregătirea copiilor și juniorilor de diferite niveluri valorice (ramură de sport la alegere).

42. Metode și tehnici pentru investigația, analiza și evaluarea execuției tehnice și tactice.

43. Probe și teste psihologice pentru orientarea și selecția sportivă a copiilor și juniorilor pentru sporturi de echipă.

44. Probe și teste psihologice pentru orientarea și selecția sportivă a copiilor și juniorilor pentru sporturi individuale.

45. Particularitățile oboselii neuro-psihice la copiii sau juniorii care practică sportul de performanță. Modalități de refacere (sporturi individuale sau sporturi de echipă).

46. Evoluția capacităților de efort aerob (rezistență generală) și a capacității de efort anaerob (forță explozivă) în antrenamentul sportiv.

47. Optimizarea modelelor de pregătire sportive și concurs ca urmare a raționalizării mijloacelor de antrenament și de măsurare a efortului (sportul și nivelul de performanță la alegere).

48. Conceperea, realizarea și experimentarea unor prototipuri de aparate și instalații cu funcționalitate sporită în lecția de educație fizică sau de antrenament sportiv.

NOTĂ. Pot fi tratate și alte teme decît cele cuprinse în listă, la propunerea candidaților și cu aprobarea consiliului profesoral al facultății, pe baza avizului îndrumătorului științific.

ADOLESCENTUL — LIDER SOCIAL ÎN GRUPUL SPORTIV

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Nu de mai mică importanţă, ci dimpotrivă, este situaţia de lider social al adolescentului în grupul sportiv. Acestuia i se recunosc în fapt calităţi morale înalte, calităţi de organizator, un mare echilibru interior şi o capacitate de observare atentă şi permanentă a problemelor grupului.

Rolul antrenorului în dezvoltarea complexă a rolului şi statutului social al adolescentului rămîne foarte important la această vîrstă. În genere se ştie că în această perioadă se accentuează trăsăturile implicate în sociabilitate, specifică vîrstelor mai timpurii ale ontogenezei. Copiii timizi şi reţinuţi pot deveni izolaţi şi retraşi, neangajaţi, cu o participare socială minoră, fapt care săräceşte ucenicia socială dătătoare de echilibru şi care poate contribui la dezvoltarea responsabilităţii.

Copiii plini de ei pot deveni tiranici cu ceilalţi, excesiv de critici şi obositori în a-i conduce pe cei din jur. Aceştia se pot erija în lideri negativi, nealeşi de grup, dar care doresc puternic să-l conducă. Antagonismele dintre liderul negativ şi cel pozitiv sînt inevitabile în acest context.

Copiii puţin activi au tendinţa de a deveni leneşi şi indiferenţi, iar cei sentimentali devin instabili emoţional, avînd în genere o maturizare afectivă lentă şi o rezonanţă emoţională puternică, care-i poate ţine într-o permanentă tensiune.

Copiii activi pot deveni hiperactivi, nervoşi şi tulburenţi, iar cei impulsivi pot deveni violenţi şi agresivi.

În fine cei fricoşi pot deveni anxioşi (neliniştiţi). Din aceste motive liderul social constituie un model de referinţă pentru un adolescent, la care fără îndoială se va alătura personalitatea antrenorului : tonul şi stilul natural calm, cald dar exigent, disciplina dar şi umorul sănătos oferă adolescentului o atmosferă socială corespunzătoare, de referinţă.

Unii sportivi pot manifesta forme de gelozie, invidie, culpabilitate (autovinovăţie), anxietate (neliniştе) sau o dependenţă excesivă, devalorizarea unor coechipieri, tendinţe negativiste care pot altera formarea unei concepţii robuste despre colectiv, lume, viaţă.

Interesează din acest punct de vedere şi manifestarea sugestibilităţii, care este foarte mare la adolescenţi. Ea se poate manifesta puternic în sens pozitiv sau negativ, în funcţie de personalitatea celui care exercită o influenţă puternică asupra tînărului. Din acest motiv se recomandă supravegherea discretă şi regulată a relaţiilor dintre adolescentul-sportiv şi anturaj şi a modului cum el îşi petrece timpul său liber.

CONFLICTELE DE AUTORITATE

Ca şi în timpul preadolescenţei, şi în această perioadă conflictele de autoritate se află pe primul plan, dar au o nuanţă diferită. Tînărul sau tînăra nu caută doar să se afirme, ci şi un statut care să le stabilească anumite drepturi. Mai mult decît atît, se remarcă faptul că reclamînd aceste drepturi, adolescentul doreşte totodată revizuirea şi redistribuirea lor.

Se vorbeşte la ora actuală despre o „criză de autoritate" care depăşeşte de regulă cadrul familial, fiind specifică epocii noastre, pentru că pentru prima oară nu se mai pune în faţa tinerilor problema zdruncinării unei autorităţi recunoscute de toţi ca necesară, ci, dimpotrivă. **soliditatea** acestei autorităţi este pusă la îndoială **chiar de tineri.** Acest fenomen se datorează efectului exploziei informaţionale care înarmează de timpuriu tînărul cu un bagaj consistent de cunoştinţe. Adulţii vîrstnici sînt percepuţi de tineri, din acest motiv, ca fiind „mucegăiţi", „retrograzi", uneori chiar „handicapaţi" sub acest aspect.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1984, pag. 54

Nu trebuie să se aprecieze pripit acest fenomen de percepere socială, pentru că au existat realmente situații concrete în viața familială, în viața socială, în perimetrul vieții sportive, cînd tinerii au dovedit că au un orizont cultural superior unor adulți (părinți, cunoscuți, antrenori). Uneori discordanța dintre preocupările intelectuale ale unui sportiv-student (adolescent) și antrenor, de exemplu, poate fi în favoarea tinerilor.

Într-un caz particular un student sportiv își petrecea timpul liber din taberele de pregătire citind tratate de sociologie, filozofie, altul citind calcul diferențial, matematică statistică, în vreme ce antrenorul lor își petrecea timpul liber în compania unor distracții facile. Asemenea distanțe intelectuale pot fi destul de ușor deconspirate, pentru că dialogul dintre un sportiv și un antrenor, înafara timpului sportiv, nu se poate consuma optim.

Sportivul adolescent poliinstruit (deși fenomenul este rar) simte involuntar o regresie a stimei față de avuția de cultură a antrenorului său pe care o constată precară.

Dacă adăugăm la această stare de lucruri idolatrizarea tinereții, atît de generos răspîndită prin intermediul mijloacelor mass-media și văzută de noi toți pe stradă, precum și încăpățînarea ridicolă a unor adulți (bărbați sau femei) de a dori să rivalizeze cu tinerii, în modă, în viața erotică, putem înțelege de ce granița dintre tinerii care se vor adulți și adulții care se vor tineri **nu mai este strict delimitată.** Din acest motiv adulții nu mai au aceeași autoritate asupra tinerilor. Relațiile dintre ei, din ce în ce mai ambigue, pot converge chiar spre o posibilă rivalitate fățișă. Acest fenomen este mai frecvent întîlnit în situația în care elemente tinere, de perspectivă sînt introduse în echipe sportive (de club, reprezentative).

În cadrul activității sportive, conflictele de autoritate iau diferite forme de manifestare :

1. Conflicte asupra LIMITELOR : „la ce vîrstă am voie să fumez prima țigară ?", „la ce oră am voie să mă întorc în tabără, duminecă seara ?", sînt cîteva exemple edificatoare, în funcție de care sportivul adolescent are anumite puncte de vedere, diferite ca forță și intensitate.

În privința limitelor, în măsura în care acestea se stabilesc, este aproape normal ca tinerii să încerce să le depășească, iar adulții să facă în așa fel încît să fie respectate. Conflictul nu va fi niciodată grav dacă regula a fost admisă de ambele părți. De regulă dificultatea provine din incertitudinea antrenorului asupra propriilor sale decizii, din variația limitelor de la un antrenor la altul și din influența familiei, a mediului social, a unor mijloace mass-media care le „demonstrează" tinerilor că sînt liberi și independenți.

În realitate, antrenorul și sportivii tineri care nu discută între ei sau discută în contradictoriu au rareori curajul de a examina împreună, în mod deschis, o problemă de acest gen. Să luăm ca exemplu concret problema fumatului la sportivii tineri.

În mod normal ar trebui să existe o regulă GENERAL VALABILĂ pentru loturile de juniori și de tineret : NU SE FUMEAZĂ OFICIAL PÎNĂ LA VIRSTA DE... ani. Dar antrenorii găsesc că este mai ușor să fixeze reguli de principiu, deseori avînd ca punct de reper propria lor experiență din adolescență, pentru că de aici izvorăște pentru ei o securitate morală, siguranța (falsă însă), că nu se pot înșela. De aici și erorile care dau naștere la conflicte de limite.

De aceea îndrăznim să întrebăm deschis : se știu EXACT care sînt limitele vieții sportive și sînt ele respectate întocmai, la fiecare lot sau grup de sportivi tineri ?

Conflictele de adaptare pe care le trăiesc unii sportivi provenind de la lotul sau grupul de juniori la lotul sau grupul de seniori pot avea o rădăcină cauzală și în **inconsecvența** unor principii educative.

Un sportiv talentat, provenind de la o grupă de juniori, abia inclus în grupa de seniori a fost convertit negativ de atmosfera plină de îngăduință care exista acolo, ceea ce a avut un demers nefavorabil asupra evoluției sale viitoare.

Pentru a se rezolva aceste probleme, antrenorul caută soluții, fie printr-o întărire excesivă a interdicțiilor, fie printr-o îngăduință totală, sau prin inconsecvență, care nu fac decît să agraveze aceste conflicte de limite. Atît rigiditatea cît și îngăduința sau inconsecvența sînt la fel de rău suportate de către cei tineri.

Înăsprirea de către antrenor a unor reguli înlătură și mai mult posibilitatea unui dialog între el și tineri, dar și îngăduința sau inconsecvența le apare pe

bună dreptate ca o „demisie" a antrenorilor. Este bine să se știe că adolescenții încă doresc să mai fie protejați împotriva lor înșiși, sau cel puțin să fie ghidați și limitați în acțiunile lor.

Oricît ar apare de decepționantă această afirmație, **sportivul adolescent se teme într-un fel special de antrenorul prieten.** El poate considera că prietenia este un joc amăgitor de-al adultului pentru a-l struni mai bine. Și deoarece orice tînăr poate fi capabil de luciditate, el poate sesiza diferențele de vîrstă, de statut de experiență de viață, care-l despart de adult. Din acest motiv, **sportivii tineri se simt în siguranță nu în preajma unui antrenor îngăduitor, prieten necondiționat, ci în preajma celui autoritar, care se dovedește capabil să-i domine și să-i dirijeze.** Fără rigiditate, fără violență sau imixtiuni neavenite, dar să-i comande. Pentru că sportivii tineri au de îndeplinit un mesaj social remarcabil, **performanța,** care odată atinsă devine un bun public cu valoare de simbol. Din acest motiv ei sînt cît se poate de sensibili la atitudinea antrenorului lor, considerînd ca **suspecte** excesul de solicitudine și de înțelegere. Chiar mult mai suspecte decît „rigiditatea", deoarece în fața ei se pot apăra, dar în fața îngăduinței se simt dezarmați și nemulțumiți.

Aceste aspecte de demarcare a limitelor dintre îngăduință și severitate constituie probleme de vocație profesională pentru orice antrenor de juniori.

Dacă sportivul tînăr trebuie să mai străbată încă o treaptă în adîncul ființei sale, necesară actului de autodepășire, cu greu va fi atinsă în mod conștient, doar prin apel la bunăvoință. Adolescentului sportiv i s-ar părea acest lucru un fel de „șantaj afectiv". Iar în marea performanță acest lucru nu este posibil decît parțial, marginal. Este greu să atingi culmile autodepășirii fiind șantajat, chiar și afectiv !

Din acest motiv, dorința adolescentului de 17—18 ani care năzuiește să devină performer este să se găsească în fața unui **om adevărat,** care să știe ce vrea, să fie stăpîn pe demnitatea lui și să fie capabil să-i inspire **stimă și securitate.** Atunci și adolescentul sportiv va înțelege CONȘTIENT că libertatea lui este limitată de îndatoririle care decurg din viața în comun pe „baricadele" performanței sportive. El se va dovedi apt să renunțe la o parte din dorințele sale, dacă simte că i se lasă dreptul de a decide ce este de făcut (oferindu-i-se posibilitatea de a reflecta asupra lor).

Un sportiv adolescent a cerut voie antrenorului său să fie învoit din tabăra de pregătire (pentru ziua de duminică). Dorința acestuia a fost „să simtă pe pielea lui" cum se călătorește cu o mașină de ocazie. Antrenorul i-a dat voie, iar la întoarcere au discutat pe marginea riscurilor care pot apare în astfel de situații. Adolescentul a fost convins de argumentele emise de antrenor, le-a filtrat prin experiența personală, a meditat asupra lor și s-a declarat satisfăcut. El nu a mai repetat această tentativă, deoarece a înțeles PE VIU tot ce era de înțeles. Acest efect educativ nu ar fi fost obținut doar prin simpla interdicție (Nu este voie !), sau prin primejdiosul lait-motiv „Nu mergi pentru că așa vreau Eu !"

Evident, procedeul nu trebuie exagerat sau absolutizat, din acest exemplu trebuind să se desprindă concluzia simplă că adolescentul este mai bine strunit prin argumente logice, împletite cu dovezi de încredere și elasticitate din partea adultului, decît prin interdicții formale și definitive.

2. **CONFLICTELE DE IDEI,** în cadrul cărora tînărul contestă opiniile adulților din mediul sportiv : antrenor, medic, conducător. Uneori conflictele îmbracă forma unei respingeri brutale a unei linii de conduită învățată, ceea ce îi „înspăimîntă" pe adulți : ei văd în aceasta o agresivitate violent îndreptată împotriva persoanei și a sentimentelor lor. Dar adulții, uneori se înșeală : nevoia de a contesta totul, nu este la un adolescent altceva decît reflectarea unui efort intelectual absolut normal, **de a regîndi totul independent** și de a nu accepta idei „de-a gata", fără ca mai întîi să fi trecut printr-un raționament personal.

Contestarea este o etapă de maturizare psihică, totuși această atitudine de a critica totul, indispensabilă după cum se vede, prezintă unele riscuri potențiale, deoarece îi lipsește rigurozitatea și punctele de reper ; astfel încît ea poate deveni anacronică și periculoasă : fiecare idee nouă fiind pusă la îndoială la nesfîrșit distruge pînă la urmă un raționament bine închegat.

Fiind conștient de defectele sale, un adolescent se îndreaptă cu îngrijorare către adult, dar nu pentru a-i accepta acestuia ideile, ci pentru a le confrunta

cu ale sale şi a încerca să vadă mai clar sufletul acestuia. Din acest motiv, el trebuie să găsească la adulţi IDEI ŞI PRINCIPII **FERME**.

Un sportiv adolescent cu tendinţă hiperponderală era învăţat de medicul sportiv al lotului respectiv cum trebuie să procedeze pentru a reveni la greutatea optimă. Dar faptul că acelaşi medic îşi încălca regulat principiile formulate cu destul „ifos" (după opinia sportivului), l-a dezamăgit pe sportivul în cauză, el nemaivăzînd în adult un model ferm şi elocvent (deoarece medicul însuşi era hiperponderal !). Iată un posibil conflict de autoritate dintre un adolescent sportiv şi un adult.

În general adolescenţii rămîn profund decepţionaţi dacă-i găsesc pe adulţi nesiguri, dacă din teama lor de a nu trece drept „fosile" sau „încuiaţi" se arată gata să capituleze fără luptă şi să-şi renege propriile idei. Adolescentul doreşte în primul rînd să-i simtă pe adulţi COMPETENŢI şi FERMI în acţiunile pe care le întreprind, în ideile pe care le vehiculează. Altfel, diagnosticul lor este dur şi brutal.

Adolescentului îi mai plac schimburile de idei purtate însă competent. El este dispus să accepte că a greşit cu ceva, cu condiţia să i se argumenteze LOGIC faptul. De cele mai multe ori însă adulţii nu au nici timpul nici răbdarea să o facă.

Într-o tabără de pregătire centralizată (cu loturi de tineret şi de seniori), un sportiv adolescent a comentat nepoliticos mîncarea servită la cantina-restaurant. Nu era la prima lui ieşire de acest fel. Antrenorul coordonator l-a eliminat pe sportivul respectiv din tabără. Deşi măsura educativă a fost corectă în acest caz, ea nu a fost şi suficient de argumentată, deoarece adolescentul culpabil ar fi trebuit să simtă **prin ce anume** a depăşit simţul măsurii şi nu doar faptul că a săvîrşit o abatere disciplinară.

3. CONFLICTELE AFECTIVE

Noul echilibru afectiv constituie una din cele mai delicate probleme ale adolescentului. În evoluţia generală a vieţii afective a adolescentului apar mai importante următoarele trei direcţii (vezi figura) :

— **în primul rînd dezvoltarea sensibilităţii şi a concepţiei** morale ;

— în al doilea rînd, **creşterea şi afirmarea conştiinţei de sine ;** ca mobil al dorinţei evidente de independenţă ;

— a treia constă în **stări ale vieţii afective.**

Primul aspect este legat de viaţă şi relaţiile sociale. Îmbogăţirea cunoaşterii realităţii vieţii se însoţeşte cu dezvoltarea şi modificarea profundă a afectivităţii. Creşte sensibilitatea afectivă dar şi capacitatea de inhibare a reacţiilor imediate, pe fondul dezvoltării componentelor vegetative, chemoencefalice *, chimice, etc. Adolescentul începe să aibă o atitudine clară, conştientă faţă de toate influenţele pe care le suportă ; el îşi cultivă stăpînirea de sine şi îl interesează victoriile pe care le-a repurtat asupra lui însuşi. De asemenea sporesc exigenţele faţă de propria persoană.

În cazul în care influenţele mediului nu sînt favorabile, sub imperiul unor condiţii inadecvate din familie, sau anturaj, procesul normal de dezvoltare a vieţii psihice este perturbat.

Simptomele se manifestă mai ales în planul moral al conduitei, sub forma unor tulburări de comportament : tendinţa spre vanitate, reacţii de opoziţie, crize de prestigiu, inerţie fatalistă, pedantism, etc.

În legătură cu aceste aspecte deviate de afectivitate, există numeroase studii care se referă la vîrsta adolescenţei.

Dintre tipurile de opinii care vizează aspectele interesante şi mai cuprinzătoare ale crizei de originalitate, pe versantul negativ, prezintă interes acelea care se referă la procesele de adaptare psihosocială. Extrapolînd ideea la domeniul vieţii sportive, nu trebuie să uităm că tînărul la această vîrstă este solicitat în patru planuri distincte : cel al familiei, al şcolii, al activităţii sportive şi al vieţii sociale în ansamblul ei.

Aceste patru compartimente se pot afla în condiţii diferite de solicitare şi condiţionare a adaptării tînărului, care poate avea o bună adaptare şcolară, de exemplu, dar o dezadaptare familială sau o inadaptare sportivă.

---

* Kennard, M. A. Factors Affeting Hre Electroencefalograme of Children and Adolescents : In : „Arch. Neur, Psych", Chicago, 63, 1950.

După opinia specialiștilor (U. Șchiopu) se pot face diferențieri nuanțate între **adaptarea bună, adaptarea dificilă, inadaptarea** (neadaptarea) și **dezadaptarea,** astfel :

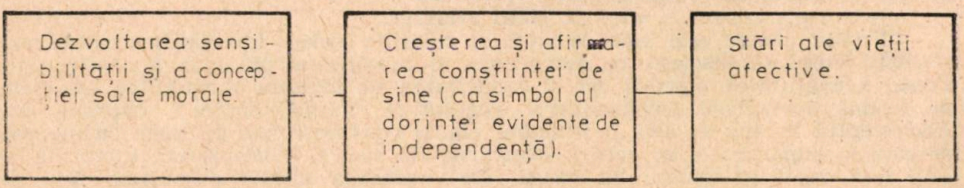
a) **Adaptarea bună** — nu pune probleme speciale și se recunoaște ușor prin vioiciunea, optimismul, rîsul sănătos și activitatea eficientă și tonică a adolescentului. Pentru domeniul performanței sportive se reflectă o compatibilitate între cerințele efortului și răspunsul organismului pe plan biologic și psihocomportamental (prezentă în forma sportivă).

b) **Adaptarea dificilă** — se poate sconta cu rezultate bune în final, cu un randament remarcabil, ca în cazul adaptării bune (a). Se caracterizează însă prin prezența continuă a unui efort intens, care oscilează în jurul limitelor personale, din care motiv poate crea o subminare lentă și continuă a resurselor interne sau o utilizare nerațională și tensională a capacităților. În domeniul performanței sportive se manifestă prin tendință spre oboseală, surmenaj, carențe ale formei sportive, randament oscilant, imposibilitatea atingerii unor recorduri față de posibilitățile reale.

c) **Inadaptarea** — constă în incapacitatea de a găsi răspunsuri adecvate, în cazul apariției de solicitări sau suprasolicitări, ceea ce duce la deplasare și înlocuire (ca mecanisme de apărare). Pentru domeniul performanței sportive adolescentul simte nevoia să se orienteze către un alt mediu care să-l satisfacă mai mult, iar față de mediul sportiv are o reacție de opoziție, stare de indiferență sau ostilitate. Sportivul poate rămîne cu anxietate, nemulțumire și sentimentul frustrării. Ca o supracompensare poate apare sentimentul de culpabilitate (vinovație).

d) **Dezadaptarea** — se manifestă prin faptul că are loc o deteriorare a adaptării deja constituite, prin scăderea interesului, a aspirațiilor, sau a angajării tînărului sportiv în activitatea de performanță. Mai poate apare atunci cînd condițiile de promovare a juniorilor implică unele carențe conceptuale, organizatorice, educaționale sau de pregătire. În astfel de situații adolescentul nu este promovat pe măsura posibilităților reale, iar curba randamentului sportiv poate stagna sau regresa. Astfel de situații sînt încărcate de stress și devin inhibante, frustrante.

Principalele direcții ale dezvoltării afective la adolescenți



ADOLESCENTUL SPORTIV ȘI STRESSUL

Avînd în vedere contextul factorilor endogeni și exogeni care acționează asupra adolescentului este important să evidențiem succint problema stressului, în privința adaptării tînărului la rigorile vieții sportive. „Bolile" de adaptare provocate de stress se referă la **subadaptare** și **supraadaptare.** Să le analizăm pe scurt.

În cazul SUBADAPTĂRII, sub influența agentului stresant are loc o epuizare a reacțiilor de apărare ale organismului.

În cazul SUPRAADAPTĂRII, stressorul plasează organismul în alertă, din care motiv acesta acționează paradoxal (cu intensitate crescută la stimuli slabi, nesemnificativi și cu intensitate scăzută la excitanți puternici), chiar dacă factorul de stress nu mai acționează.

Dintre principalele surse de stress specifice acestei vîrste, amintim pe cele semnificative activității sportive :

1. Amenințarea ;
2. Frustrarea ;
3. Conflictul ;
4. Blamul.

Înainte de a le analiza succint se cuvine să amintim faptul că la acestea se pot suprаadăuga surse de stress ale vieţii familiale, şcolare, sau ale mediului social (subconflictul latent de generaţie, conflicte erotice). În alte situaţii, la conflictul de origine sportivă se adaugă în sens compensator surse de satisfacţie, securizare, şi echilibru afectiv din familie, şcoală, profesie (acolo unde este cazul), activităţi recreative, viaţă erotică.

Desigur, conflictele pot fi mai mult sau mai puţin conştientizate ; ele pot fi **normale,** inerente vieţii sportive sau vieţii sociale în genere ; dar ele mai pot fi intermediare, de graniţă între normal şi patologic şi patologizante. Există totodată praguri diferite de toleranţă ale conflictelor şi stressurilor. Dar să le analizăm succint, ca atare.

AMENINŢAREA — constituie o sursă de stress provenind din insecuritatea poziţiei sportivului în grupa sa, şcoala, clubul, lotul respectiv, sau din lipsa de securitate a succesului sportiv (sau social). Ea caracterizează sportivul adolescent proaspăt promovat în grupul respectiv cel depăşit (de vîrstă, de aptitudini, cu dificultăţi de adaptare), sau situaţia particulară din unele loturi sportive (canotaj, kaiac-canoe, lupte, box, etc.), în care participarea la competiţii se poate fixa în funcţie de rezultatul obţinut la probele de verificare.

FRUSTRAREA constituie o sursă de stress provenind din insatisfacţia nerealizării idealului sportiv. Ea poate fi **acută** (la orice eşec), sau **cronică** (cînd apare un eşec în lanţ, sau cînd în urma unui eşec anterior consecinţele au fost foarte dure pentru sportivul în cauză). O formă specială de frustrare la sportivul adolescent o constituie alternanţa haotică dintre succes şi eşec, mai ales atunci cînd efectul rezultatului este de amploare naţională. În asemenea situaţii frustrarea se asociază cu o altă sursă de stress, numită blam.

CONFLICTELE constituie surse de stress provenite din tensiuni afective, nesiguranţă, insatisfacţii obiective sau subiective. Ele se manifestă ca ciocniri de trebuinţe, de aspiraţii, de cerinţe, cu tendinţe opuse de intensitate relativ mare. Pentru vîrsta adolescenţei conflictele generează furie, mînie, agresivitate, refuz, nesupunere, obrăznicie, violenţă, izolare, atitudine revendicativă, care prejudiciază obţinerea de performanţe superioare.

BLAMUL constituie o sursă de stress provenită din lezarea imaginii de sine, în urma unor critici aduse la adresa sportivului. Dacă sportivul conştientizează cu realism şi cu curaj de ce natură au fost slăbiciunile sau defecţiunile care au condus la un eşec sportiv sau la o abatere săvîrşită de el, atunci blamul are un efect educativ pozitiv. De regulă la această vîrstă adolescentul nu ştie să se autoevalueze obiectiv, de aceea el trebuie să fie ajutat cu multă competenţă, răbdare şi căldură, pentru a-l feri de supraestimare sau de subestimare, ambele la fel de dăunătoare echilibrului psihic.

Organizarea unei vieţi armonioase în familie, şcoală, în activitatea sportivă constituie condiţia primară care asigură dezvoltarea în bune condiţii a vieţii psihice a adolescentului.

Este importantă din acest punct de vedere condiţia de **consultare** a adolescenţilor în problemele privind îmbrăcămintea, cărţile, hobby-urile, etc., stabilindu-se astfel un climat de încredere şi o atmosferă destinsă în familie şi în sala de antrenament. Superprotecţia părinţilor sau a antrenorului, prin intermediul căreia se creează o dependenţă excesivă a tinerilor, lezează dorinţa lor de independenţă şi accentuează închiderea în sine.

Brutalitatea, agresivitatea pot crea de asemenea dependenţe dar şi reacţii opozante excesive, care pot să se instaureze în structura de personalitate ca trăsătură stabilă, dominată de lipsa sensibilităţii.

Este demn de reţinut, de aceea, că **atmosfera de indiferenţă** este aceea care deteriorează cel mai profund climatul atît în familie cît şi în activitatea sportivă, avînd efecte grave asupra dezvoltării personalităţii adulţilor de mîine. Acesta este terenul potenţial al MARELUI EGOISM, al deteriorării trăsăturilor fundamentale de caracter legate de antrenarea tînărului în progresul vieţii sociale, care periclitează atitudinea pozitivă faţă de muncă, faţă de cei din jur, faţă de societate, faţă de sine însuşi.

MARIA ȘERBAN : L'adolescent — le leader social du groupe sportif

Par l'activité qu'il déploie, l'adolescent peut devenir le leader social du groupe sportif. On lui reconnaît les hautes qualités morales et d'organisation, un grand équilibre intérieur et une capacité d'observation attentive et permanente des problèmes du groupe.

Le rôle de l'entraîneur, en ce qui concerne le développement complexe du statut social de l'adolescent, est très important à cet âge.

On sait qu'en général, à cette période s'accentuent les traits impliqués dans la sociabilité spécifique aux âges précoces de l'antogénèse. Les enfants timides et contraints peuvent devenir isolés et solitaires, non-engagés à une participation sociale mineure ; cette attitude affaiblit l'apprentissage social créateur d'équilibre et susceptible de contribuer au développement de la responsabilité. Les enfants présomptueux peuvent devenir tyranniques avec leurs copains, excessivement exigeants et fatiguants dans leur tendance à diriger leurs camarades. Les enfants peu actifs on la tendance à devenir paresseux et indifférents, tandis que les enfants émotifs deviennent instables du point de vue émotivité.

Pour ces raisons, le leader social constitue un modèle de référence pour un adolescent.

MARIA ȘERBAN : A Teen-Ager May Become the Social Leader of a Sporting Group

The teen-ager who proves special moral qualities, is a good organizer and emotionally well balanced and capable of carefully and permanently keeping his eyes on the problems of the sporting group may become its social leader.

On the other hand, it should be noted that the instructor has to play a great role in developing the complex social status of teenagers.

As is known adolescence is a special period in the individual's development. Timid and reserved children may remain lonely and solitary ; they will rarely engage in social activities and will hardly participate in the activities that help them really grow up and assume responsabilities. High-handed children, on the other hand, may become tyrannical excessively critical and tiring. Such categories of children are not apt to take the lead in a group. Likewise, the less energetical children may become reckless and lazy and the emotional ones can easily turn into emotionally unreliable children.

The social leader, who has the above-mentioned properties, must become a model for all the above-quoted categories of children.

FILE DE ISTORIE

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN CONCEPŢIA PEDAGOGULUI TRANSILVĂNEAN ONISIFOR GHIBU (1883-1972)

Asist. univ. MAGDALENA MUŞAT
I.M.F. Cluj-Napoca

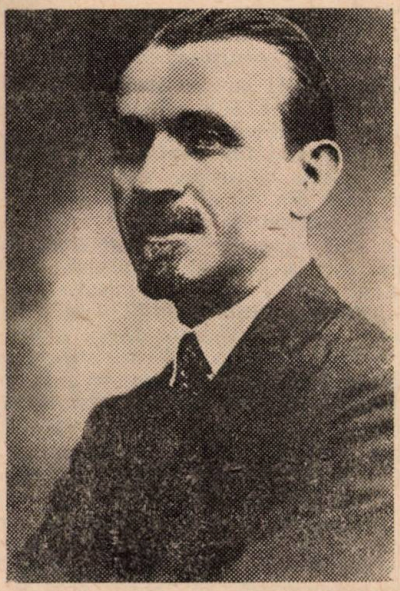
MOTTO : „Numai printr-o educaţie sănătoasă şi robustă ne putem ridica din marasmul general al zilei de astăzi, educaţie pe care n-o putem dobîndi nici prin continue improvizări, nici prin copieri de idei şi de sisteme străine, nici printr-un tradiţionalism strîmt, ci prin înnoirea, înmulţirea şi încordarea eroică a tuturor forţelor bune, ascunse în fiinţa neamului şi prin îndrumarea conştientă şi unitară a lor spre ţinte limpezi, trăite pe plan larg de întreaga naţiune."
(ONISIFOR GHIBU : „Puncte cardinale pentru o concepţie românească a educaţiei", 1944).

Anul trecut s-au împlinit 100 de ani de la naşterea lui **Onisifor Ghibu,** personalitate ce ocupă un loc aparte în gîndirea pedagogică românească din prima jumătate a secolului nostru.

Atît concepţia sa pedagogică, cît şi activitatea practică au purtat amprenta condiţiilor deosebite existente în Transilvania la sfîrşitul secolului trecut şi începutul acestui secol, perioadă în care populaţia românească din Transilvania a fost supusă unor puternice încercări de deznaţionalizare, de nesocotire a drepturilor ei la o cultură naţională.

Onisifor Ghibu s-a născut la 31 mai 1883 la Sălişte (Sibiu), într-o familie de ţărani. După absolvirea şcolii primare în satul natal şi a liceului la Sibiu şi Braşov, urmează cursurile seminarului teologic-pedagogic din Sibiu. Pleacă apoi la Bucureşti unde, obţinînd o bursă a Universităţii, urmează cursuri de istorie şi filosofie.

Cu ajutorul lui **Nicolae Iorga,** reuşeşte să obţină în anul 1907 o bursă pentru studii în străinătate. La Universitatea din Strasbourg, apoi la cea din Jena, pe atunci „centrul mondial al pedagogiei", urmează cursuri de filosofie, istorie, filologie şi pedagogie. Se întoarce în ţară în anul 1910, doctor în filosofie şi pedagogie, fiind numit inspector şcolar al învăţămîntului primar al confesiunii ortodoxe din Transilvania, din anul 1912 suplinind



şi catedra de pedagogie a Seminarului teologic din Sibiu.

În perioada 1914—1918 se refugiază la Bucureşti, apoi în Moldova şi Basarabia, unde desfăşoară o intensă activitate, militînd continuu pentru realizarea statului naţional unitar român şi a culturii româneşti, care să asigure dezvoltarea conştiinţei naţionale.

În anul 1918, fiind considerat cel mai de seamă om de școală transilvănean, este numit secretar general al Resortului de instrucție publică din cadrul Consiliului Dirigent pentru Transilvania, cu atribuția de a organiza întregul învățămînt din Transilvania unită cu Țara.

În anul 1919 este ales membru corespondent al Academiei Române. Între anii 1919—1945 funcționează ca profesor de pedagogie la Universitatea din Cluj, desfășurînd, paralel cu activitatea de la catedră, o bogată activitate pe plan cultural și național.

După pensionare, a continuat, la Sibiu, munca de cercetare în probleme privind istoria și cultura națională, învățămîntul și biserica românească (3, pag. 9).

Încă de la începutul activității sale pedagogice, **Onisifor Ghibu** a militat pentru o orientare prioritar educativă a învățămîntului, acordînd un rol primordial educației morale, incluzînd educația fizică printre laturile necesare educației complete :

„Grija școlii, ca instituție chemată a-i da omului o educație completă va trebui să se îndrepte atît spre trupul, cît și spre sufletul copilului. Vorbind astfel despre educație, vom avea de făcut, încă din capul locului, o deosebire între diferitele feluri de educație, după cum aceasta se raportează la trupul sau la sufletul copilului. Vom avea de vorbit despre educația morală, despre cea intelectuală, despre cea estetică, despre educația fizică și despre educația practică, dintre care cele dintîi privesc sufletul, cea de a patra — trupul copilului, iar cea din urmă, deopotrivă pe amîndouă" (1, pag. 4).

Referindu-se la rolul educației fizice, **„care urmărește cultivarea trupului, fără de care nici sufletul, fie el cît de înzestrat cu de toate, nu se poate afirma în mod statornic"**, preluînd vechea maximă a lui **Juvenal** „minte sănătoasă în corp sănătos", **Onisifor Ghibu** menționează și importanța respectării principiilor igienice în educația copilului, realizată atît în cadrul familiei, cît și în cadrul școlii : **„încă de mic copilul să fie dedat a-și îngriji corpul și a și-l cultiva, ținîndu-și-l în curățenie, hrănindu-și-l în mod suficient, supunîndu-l mișcărilor reclamate de natura lui. Această dedare are s-o îngrijească mama, școala numai să continue și să completeze."**

Pentru ca trupul **„să fie învățat să trăiască în elementele naturii"** se recomandă învățătorilor ca **„cea mai mare parte a timpului de școală să fie petrecut afară, în aerul liber din sînul naturii ; aici sînt a se considera și excursiile școlare, care dezvoltă nu numai musculatura, ci și organele de nutrire și respirare"**. (3, pag. 170).

În lucrarea **„Despre educație"** (1911), **Onisifor Ghibu** enunță și mijloacele educației fizice școlare, menite să educe trupul elevilor. El recomandă atenției învățătorilor jocurile școlare, care **„pe lîngă faptul că educă fiziceşte, dezvoltă curajul și gustul estetic"** și gimnastica, care permite „o **cultivare mai sistematică a corpului pentru ca să-l oțelim și să-l facem mai rezistent."** Se accentuează și asupra exercițiilor de gimnastică respiratorie : **„Nu este de ajuns să se fixeze o oră sau două pe săptămînă pentru gimnastică, ci trebuie să se facă exerciții de gimnastică în fiecare zi, în clasă... Elevii trebuie lăsați să se scoale în picioare de mai multe ori, ridicînd mîinile deasupra capului și lăsîndu-le la fiecare ședere iar jos. Prin aceasta se pun în activitate plămînii și se dă curs normal circulației sîngelui, care în urma încordării prea mari a anumitor nervi, suferă împiedicare."**

Sînt expuse și cîteva indicații cu caracter metodic :

— **„nu numai băieții, ci și fetele trebuiesc instruite în gimnastică"** ;

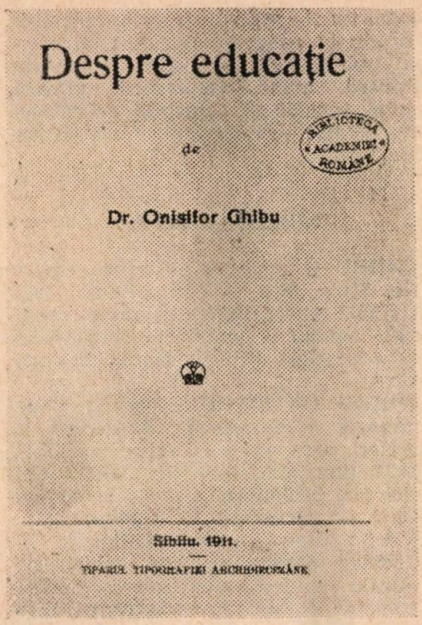
— **„trebuie să se caute ca niciodată la gimnastică aerul să nu fie greu, stricat și plin de praf"** ;

— **„instrucția aceasta trebuie făcută așa încît copiii, înțelegîndu-i importanța, să o îndrăgească și să o practice în întreaga lor viață"**.

Partea a doua a **„Îndreptarului metodic pentru școalele poporale"**, tipărit la Sibiu, tot în anul 1911 sub îngrijirea lui **Onisifor Ghibu**, se încheie cu **„metodica obiectului Gimnastica pentru băieți și fete"**, conținutul capitolului fiind influențat de concepția pedagogului german **J. F. Herbart**, pe care autorul îndreptarului l-a apreciat în mod deosebit.

Încă din anul 1919, pe cînd deținea postul de secretar general al Resortului de instrucție din Transilvania, problema pregătirii profesorilor secundari l-a preocupat în mare măsură. El a preconizat în acest scop înființarea unui vast institut pedagogic.

După cum reiese din raportul pe care decanul Facultății de litere — **G. Bogdan-Duică** — l-a înaintat în ianuarie 1920 Resortului de instrucție,



institutul urma să ocupe un spațiu întins la marginea Clujului, incluzînd **„toate genurile de școli de aplicație, internate și externate, adică: 1. un leagăn, 2. o grădină de copii, 3. o școală primară, 4. o școală civilă, 5. un liceu de băieți, 6. un liceu de fete, 7. o școală normală pentru învățători, 8. o școală pentru copii anormali, 9. o școală pentru surdomuți, 10. o școală pentru orbi, 11. un laborator de psihologie și pedagogie experimentală, 12. un institut de educație fizică (cu terenuri de sport, săli de gimnastică, băi, bazin de înot etc.), 13. ateliere școlare, 14. grădină de legume, pomi, flori, acvarium, ogor și loc de pășune, 15. muzeu pedagogic, 16. bibliotecă pedagogică, 17. parc înconjurător al cetății școlare, 18. pavilioane de locuințe pentru profesori și elevi“** (4, pag. 111).

Proiectul nu s-a putut înfăptui datorită schimbărilor politice care au intervenit în acea perioadă, pe locul destinat acestui proiect fiind amplasat mai tîrziu, datorită prof. dr. **Iuliu Haţieganu** „Parcul sportiv“ clujean.

Onisifor Ghibu nu renunță la ideea sa și, două decenii mai tîrziu, datorită stăruințelor sale, în februarie 1941 se primește din partea Ministerului Educației Naționale aprobarea pentru înființarea pe lîngă Universitatea din Cluj a **„Institutului de pedagogie și educația națiunii“**, cu 16 secțiuni, la nr. 6 figurînd și o secție de educație fizică. Și de această dată proiectul se împotmolește, din cauza unui conflict creat între ministrul **I. Petrovici** și **Onisifor Ghibu**, precum și datorită evenimentelor politice care au coincis acestei perioade.

Documentația vastă a acestui proiect cuprindea un capitol cu titlul lucrărilor destinate să apară în editura institutului, dintre care le desprindem pe cele privitoare la educația fizică: **„Pentru o nouă orientare în educația fizică“** și **„Educația fizică la români“**.

Sînt prezentate, de asemenea, **„aspecte și imperative românești ale educației și învățămîntului de toate gradele“**, aspecte cu caracter patriotic, pe care autorul le evidențiază ca fiind necesare, alături de cele de strictă specialitate, atunci cînd se elaborează programele diferitelor obiecte de învățămînt.

Autorul enumeră aspectele naționale pentru fiecare obiect de învățămînt. În privința educației fizice sînt menționate 12 aspecte, și anume:

„1. Educația fizică, pîrghie a regenerării naționale.

2. Problema educației fizice și igiena școlară.

3. Raportul dintre educația fizică gimnastică, sport, dansuri, jocuri și excursii.

4. Educația fizică în România în trecut și astăzi.

5. Problema educației fizice feminine, pentru săteni și orășeni.

6. Educația fizică în învățămîntul nostru de diferite grade.

7. Educația fizică și educația intelectuală și morală.

8. Educația fizică la români, în comparație cu educația fizică la sași, unguri, ruși, germani, francezi, japonezi ș.a.

9. Educația fizică în școlile primare, secundare, universitate, premilitărie, armată și societate.

10. Literatura română și străină relativă la educația fizică.

11. Concursuri de educație fizică.

12. Olimpiade românești.“ (2, pag. 28)

În cadrul temelor de lucrări de seminar și examen date de **Onisifor Ghibu** studenților săi la Universitatea din Cluj și Sibiu au fost incluse și cîteva teme vizînd educația fizică: **„Sportul și educația“**, **„Evoluția educației fizice la români“** (1938), **„Educația fizică, practică și națională a**

tineretului de ambe sexe, la țară" (1942) — (3, pag. 347).

Decepționat de nereușita unui vis de o viață, fără însă a-și pierde speranța în înfăptuirea lui, **Onisifor Ghibu** sintetizează concepția sa pedagogică, pe care a intenționat să o folosească drept călăuză a activității Institutului de pedagogie și de educația națiunii, prin cuvintele : **„Educația nu este o problemă de pură pedagogie, care i-ar interesa și i-ar obliga numai pe educatorii de specialitate — ea este o problemă a întregii națiuni și a fiecărui membru al acesteia.**

Fiecare român, indiferent de sex, de starea socială, de profesiune sau vîrstă, trebuie să fie factor conștient și activ al națiunii, prin concepția sa de viață, prin munca și prin pilda sa.

Fiecare român trebuie să fie un neobosit educator al său propriu și al națiunii. La rîndul ei, națiunea trebuie să-și înțeleagă ca supremă datorie a sa: educația cea mai bună a tuturor fiilor săi" (3, pag. 341).

Pedagog militant, patriot în cea mai pură accepție a cuvîntului, **Onisifor Ghibu** ocupă în istoria pedagogiei noastre un loc deosebit, prin concepția sa originală asupra educației, al cărei ideal trebuie să tindă spre **„o națiune sănătoasă, mare, puternică, vitează, harnică, temută și capabilă de cultură și de creație proprie sub toate raporturile."** (2)

BIBLIOGRAFIE

1. GHIBU ONISIFOR : Despre educație, Sibiu, Tip. Arhidiacezană, 1911.
2. GHIBU ONISIFOR : Puncte cardinale pentru o concepție românească a educației, Sibiu, Dacia Traiană, 1944.
3. GHIBU ONISIFOR : Pentru o pedagogie românească. Antologie de scrieri pedagogice. București, E.P.D., 1977 (îngrijirea ediției, tabelul cronologic, bibliografie, note și comentarii — **(Octavian O. Ghibu).**
4. * * * : Plan de învățămînt și îndreptar metodic pentru școalele poporale confesionale greco-orientale române de sub jurisdicțiunea Bisericii greco-orientale române din Ungaria și Transilvania, Sibiu, Tip. Arhidiacezană, 1911. (ediție îngrijită de Onisifor Ghibu, nesemnat).

MAGDALENA MUȘAT : L'éducation physique dans la conception du pédagogue transylvain Onisifor Ghibu

Un siècle est passé depuis la naissance d'Onisifor Ghibu — une personnalité marquante dans l'histoire de la pédagogie roumaine, L'auteur se réfère aux principaux moments de la carrière pédagogique de l'illustre homme de science transylvain, qui a milité toute sa vie pour une orientation prioritairement éducative de l'enseignement ; il accordait un rôle primordial à l'éducation morale, tout en englobant l'éducation physique aux disciplines nécessaires à une éducation complète. Il recommandait avec insistance aux instituteurs d'utiliser au maximum les jeux car „ils développent (l'enfant) non seulement du point de vue physique, mais aussi son courage et son goût esthétique, tandis que la gymnastique permet une culture plus systématique du corps afin de l'endurcir à la peine et de le rendre plus résistant". Voici donc l'essence de la conception avancée de l'illustre homme de science dans le domaine de la pédagogie de tous les âges,

MAGDALENA MUȘAT : Physical Education As Seen by the Transylvanian Educator Onisifor Ghibu

Onisifor Ghibu, an outstanding figure in the history of Romanian pedagogy was born one century ago. The study devoted to his life and work particularly refers to the main aspects of his activity as an educator. Onisifor Ghibu was, above all, a great scientist, an active fighter for learning and education ; he set the highest priority on moral education and considered physical education to be part of a requisite complete education. He insisted that teachers should by all means use as many games as possible for "they not only help physical development but also develop courage and aesthetical gusto while gymnastics develops and harddens the body." In essence this was the advanced outlook of the illustrious Transylvanian scientist in the field of pedagogy for all ages.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă* a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * * : Leitungsartikel 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

MARIA BOTA : Allgemeine Übungen in Handballtraining bei die Studentinen der Bukarester Medizin Institut 3
V. LANZ : Studien über die Einzelpersönliche beziehung der Schüler (II) 7
E. LIVANU : Das Kennlehrnung der Schuler Kreiss, eine Notwendigkeit der Sportlehrer 11

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

M. BĂLȚATU: Moderne Methoden und Mitteln in den Fussballtraining (II) 15
I. MATEI : Generalsystem der periodische Vorbereitung der Schlitern 25
T. BOCU : Studien der technologischen Selektion in Leichathletik 33
G. CSÜDOR, S. GHIEA : Methologische organisierung der Kreiss Tätigkeit in Handball 38

SPORTMEDIZIN

MARTA BAROGA : Aerobische Turnen für Älterleute 43

MEINUNGEN — BERATUNGEN

* * * : Lehrgange für die perfektionierung (Überholungstunden, Endgültigeprüfungen für die II. und I. Stuffen) ür die Leibesübung Lehrern 47
MARIA ȘERBAN : Der Jüngling — Sozialleiter der Sportgruppe für Schüler 54

GESCHICHTLICHES

MAGDALENA MUȘAT : Die Leibesübung in Erscheinung der Pedagogen aus Transilvanien : Onisifor Ghibu 61

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

МАРИЯ БОТА: Хспользование глобального метода на уроке ручного мяча со студентками Медицинского института г. Бухарест . . .;. . . . 3
В. ЛАНЧ: К изучению межличных отношений у учащихся II) 7
Е. ЛИВАНУ: Знание коллектива учащихся — объективная необходимость для преподавателя физического воспитания 11

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

М. БАЛЦАТУ: Современные методы и средства тренировки , применяемые в футболе (II) 15
И. МАТЕЙ: Общая система стажировочной подготовки саночников . . 25
Т. БОКУ: К изучению технологии начальной селекции по легкой атлетике 33
Г. ЧУДОР, С. ГИЯ: Методология организации работы кружков по ручному мячу 38

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ШАРТА БАРОГА: Аэровная гимнастика для третьего возраста 43

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

* * *: Мрограммы усовершенствования для преподавателей физического воспитания (Обновление знаний, определение в звании, I и II ступени) 47
ШАРХЯ ШЕРБАН: Подросток — социальный лидер в спортивной группе 54

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ШАГДАЛЕНА МУШАТ: Физическое воспитание во взглядах трансильванского педагога Онисифора Гибу 61

I. P. Informația c. 1798

41 404

Lei 10

SZEMLEZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă !

ANUL XXXVII, NR. 2, FEBRUARIE, 1984

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ELENA FIREA, AD. DRAGNEA : Unele aspecte privind optimizarea S.U.V.A. ca instrument metodologic de evaluare a procesului instructiv-educativ, concretizate în modelul de educație fizică 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

STELA COMAN : Ștafete aplicative folosite în lecția de educație fizică 13

N. FIEROIU : Depistarea deficiențelor fizice ale membrelor inferioare la elevii școlii generale 19

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI : Modelul de selecție al sportivului de înaltă performanță în sanie 27

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN și colab. : Contribuții privind creșterea capacității de efort sportiv prin utilizarea unor factori fiziologici ergotropi. Studii farmacologice privind eficiența L.-Carnitinei . 39

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Psychologia militans 45

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 49

G. DUMITRU : Noi contribuții la studiul dezvoltării ambidextriei la micii fotbaliști 53

V. BĂNCIULESCU : Sport și limbă (XV) 59

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

T. SOLOMEI : Perfecționarea desfășurării activității sportive de masă în cadrul competiției naționale „Daciada" în școli . . 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

UNELE ASPECTE PRIVIND OPTIMIZAREA S.U.V.A. CA INSTRUMENT METODOLOGIC DE EVALUARE A PROCESULUI INSTRUCTIV—EDUCATIV, CONCRETIZATE ÎN MODELUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Conf. univ. ELENA FIREA
Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA
I.E.F.S.

I. MOTIVAREA TEMEI

Instituirea S.U.V.A. a reprezentat începutul unei noi gîndiri metodice în abordarea întregului proces instructiv-educativ specific educaţiei fizice şcolare. Acest lucru a fost determinat în mai mare măsură de obiectivizarea în modele a finalităţilor educaţiei fizice.

Orientarea tehnologiei didactice spre cantificare, ca implicaţie a raţionalizării şi obiectivizării, se înscrie în sfera preocupărilor privind optimizarea procesului instructiv-educativ, pe clase şi sexe, materializată în indici superiori ai dezvoltării fizice şi ai calităţilor motrice, stăpînirea unor procedee tehnico-tactice specifice diferitelor ramuri de sport şi capacitatea de transfer a acestora în condiţii diversificate, capacitatea de autoorganizare şi practicare independentă a exerciţiilor fizice etc. Din aceste considerente decurge necesitatea ca sistemul de verificare şi apreciere să capete permanent valenţe calitative pentru a se constitui în instrument de evaluare cît mai exactă a gradului de îndeplinire a obiectivelor.

Constituirea sistemului de obiective, ca model ale cărui componente sînt precis determinate prin valori cifrice, implică diferenţierea sa pe cicluri de învăţămînt, clase şi sexe, precum şi cuprinderea conţinutului educaţiei fizice în modele de acţionare.

Deşi S.U.V.A. nu se reduce numai la probele care investighează calităţile motrice, fiind conceput ca un sistem corelativ rezultat şi din utilizarea tehnicilor de investigaţie specifice deprinderilor motrice de bază şi proprii unor ramuri de sport, nu cuprinde încă o serie de elemente care să permită cunoaşterea în totalitate a finalităţilor educaţiei fizice, respectiv, a modului în care se realizează componentele modelului.

II. IPOTEZELE CERCETĂRII

a) Sistemul de verificare şi apreciere, prin conţinutul şi valoarea sa metodologică, a constituit un moment important în direcţia optimizării modelului de educaţie fizică şi, implicit, a notării elevilor. Considerăm însă că în această etapă el trebuie perfecţionat atît în ceea ce priveşte aspectele calitative, cît şi cantitative şi metodologice. Orice instrument metodologic este susceptibil de perfecţionare după un anumit timp de aplicare, fapt care este deplin valabil şi pentru S.U.V.A.

b) Din observaţiile, înregistrările şi cercetările noastre, precum şi ale specialiştilor domeniului, am desprins direcţiile în care trebuie acţionat pentru perfecţionarea sistemului :

1. lărgirea sferei de investigaţie, astfel încît sistemul să furnizeze informaţii cît mai numeroase în legătură cu îndeplinirea indicatorilor modelului ;

2. renunţarea la unele probe, cum sînt : alergarea pe 600, 800, 1000 m, deoarece efortul de parcurgere a

acestora se situează mai mult în zona anaerob-aerob, oferind puține date despre capacitatea de rezistență a organismului ;

3. renunțarea la aruncarea mingii medicinale de 2 kg înainte și înapoi, ca fiind puțin semnificativă pentru evidențierea forței trenului superior.

c) Includerea unui număr mai mare de probe în S.U.V.A. îi conferă acesteia mai multe valențe ca instrument metodologic care-i asigură o evaluare mai profundă a calităților și capacităților subiecților, a cunoașterii nivelului de realizare a componentelor modelului. În același timp, considerăm că probele incluse trebuie să ne ofere indicii și în direcția aprecierii dezvoltării fizice, prin intermediul datelor recoltate din investigarea activității marilor grupe musculare.

Lucrarea de față face obiectul prezentării numai a rezultatelor obținute din utilizarea probelor cu care s-au investigat calitățile motrice.

III. SARCINILE CERCETĂRII

a) Alegerea și verificarea probelor care vor intra în conținutul sistemului de verificare și apreciere la capitolul privind calitățile motrice.

b) Corelarea în mai mare măsură a S.U.V.A. cu sistemul național de selecție.

c) Evidențierea dinamicii după care evoluează calitățile motrice la fiecare clasă, atît la băieți, cît și la fete.

IV. EȘANTIONUL ȘI METODELE DE CERCETARE

Au fost supuși investigării cu metodele selecționate un număr de 6.671 de subiecți (tabelul 1).

Tabelul 1

EȘANTIONUL SUPUS CERCETĂRII

CLASA	Sex		Total	Total pe cicluri	Total general
	Băieți	Fete			
V	460	385	845		
VI	460	385	845		
VII	460	385	845	Gimnazial 3380	
VIII	460	385	845		6671
IX	433	432	865		
X	414	421	835		
XI	404	395	799	Liceal 3291	
XII	385	407	792		

Pentru efectuarea cercetării, am utilizat metoda testelor de capacitate motrică, observația și ancheta sub formele cunoscute.

V. CONȚINUTUL CERCETĂRII

Din literatura de specialitate românească și străină am desprins o serie de probe, pe care le-am verificat pe un eșantion pilot înainte de a fi aplicate pe eșantionul la care ne-am referit anterior (tabelul 2). Datele recoltate au fost întabelate pe cărțele de date, astfel încît să poată fi prelucrate electronic.

VI. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Datele recoltate au fost prelucrate statistic prin calcularea tendințelor centrale, dispersiilor și semnificațiilor, din care am desprins diferențieri în ceea ce privește dinamica după care evoluează fiecare calitate motrică.

1. În ceea ce privește viteza de deplasare pe 30 m, constatăm că va-

Tabelul 2

Nr. crt.	P R O B A	Calitatea măsurată
1	Alergare de viteză pe 30 m	Viteza de deplasare
2	Alergare de rezistență F V-VIII -5 min ; IX - X -6 min ; XI - XII -7 min. B V-VIII -6 min ; IX - X -7 min ; XI - XII -8 min.	Rezistența
3	Săritura în lungime de pe loc	Forța explozivă
4	Săritura în lungime cu elan	Viteza + forța explozivă
5	Ridicarea trunchiului la verticală din culcat pe spate (30 sec.)	Forța + rezistența
6	Extensii ale trunchiului din culcat înainte (30 sec.)	Forța + rezistența
7	Desprinderea pe verticală	Forța explozivă
8	Flotări din culcat înainte cu sprijin (30 sec.)	Forța + rezistența
9	Tracțiuni în brațe (B) Menținerea în atîrnat îndoit (F)	Forța
10	Aruncarea mingii de oină de pe loc	Detenta
11	Parcurs aplicativ	Viteza + coordonarea + preciziea = îndemînarea
12	Proba „Matorin"	Coordonarea + orientarea în spațiu + echilibrul

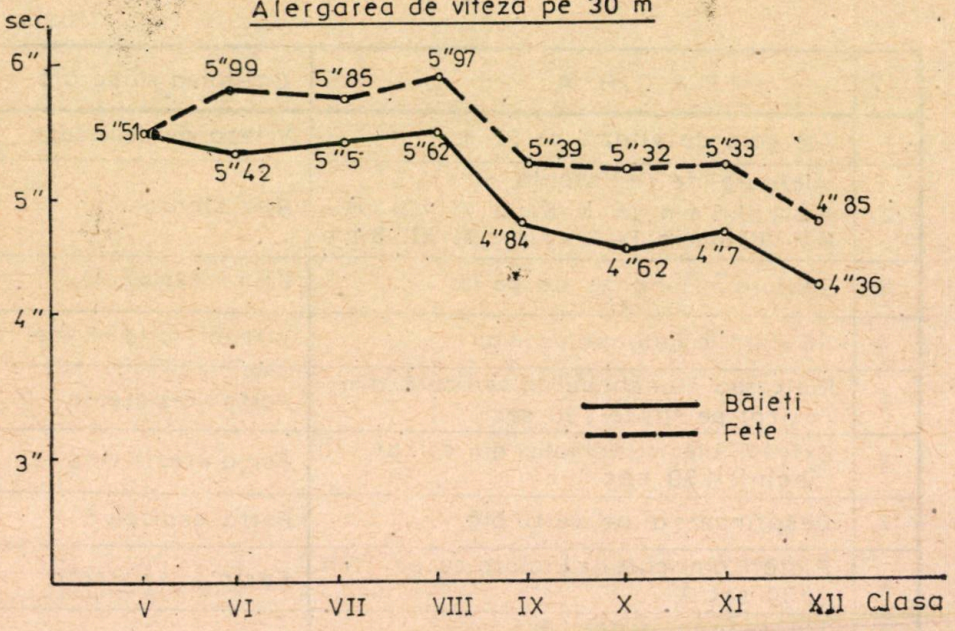
lorile medii înregistrate de băieți și de fete se înscriu pe un traseu sinusoid, deoarece de la clasa a V-a pînă la a VIII-a viteza scade de la 5,51 sec. la 5,97 sec. (F) și 5,62 sec. (B), ca acestea să se îmbunătățească treptat pînă la clasa a XII-a. O stagnare se constată la fete de la clasa a IX-a, la a XI-a (5,39 sec. și, respectiv, 5,33 sec.). Considerăm că diferențele existente sînt nesemnificative (sutimi de secundă). Cele mai bune valori se înregistrează totuși la clasele a XII-a atît la băieți, cît și la fete. Diferența de performanță între fete și băieți nu depășește 1,20 la sută (graficul 1).

2. Capacitatea de a alerga pe o distanță cît mai lungă într-un timp dat se investighează mult mai bine cu proba aleasă de noi decît cu cele cuprinse actualmente în S.U.V.A. Se remarcă un lucru interesant la clasele V—VIII, unde timpul de alergare este același pentru toate clasele, și anume că, spre deosebire de alte calități, aceasta evoluează permanent ascendent (la băieți) de la 890 m, la 1341 m, în timp ce la fete, nivelul clasei a VIII-a este sub cel al clasei a VII-a, adică 980 m, față de 1.004 m. Deși performanțele se situează pe o linie ascendentă atît la băieți, cît și la fete, în fapt se constată involuții ale acestora de la clasa a X-a, la a XI-a, cînd băieții aleargă cu 15.660 m/oră și, respectiv, 15.187 m/oră, iar fetele — de la 15.170 m/oră cît parcurg în clasa a IX-a — scad treptat la 15.080 m/oră în clasa a X-a și 12.788 m/oră în clasa a XI-a, ca în clasa a XII-a să urmeze o ușoară redresare pînă la 13.054 m/oră (graficul 2).

Aceasta dovedește, pe de o parte, slaba rezistență de care dau dovadă elevii noștri și pe de altă parte, preocupările reduse ale specialiștilor în această direcție. În același timp, se

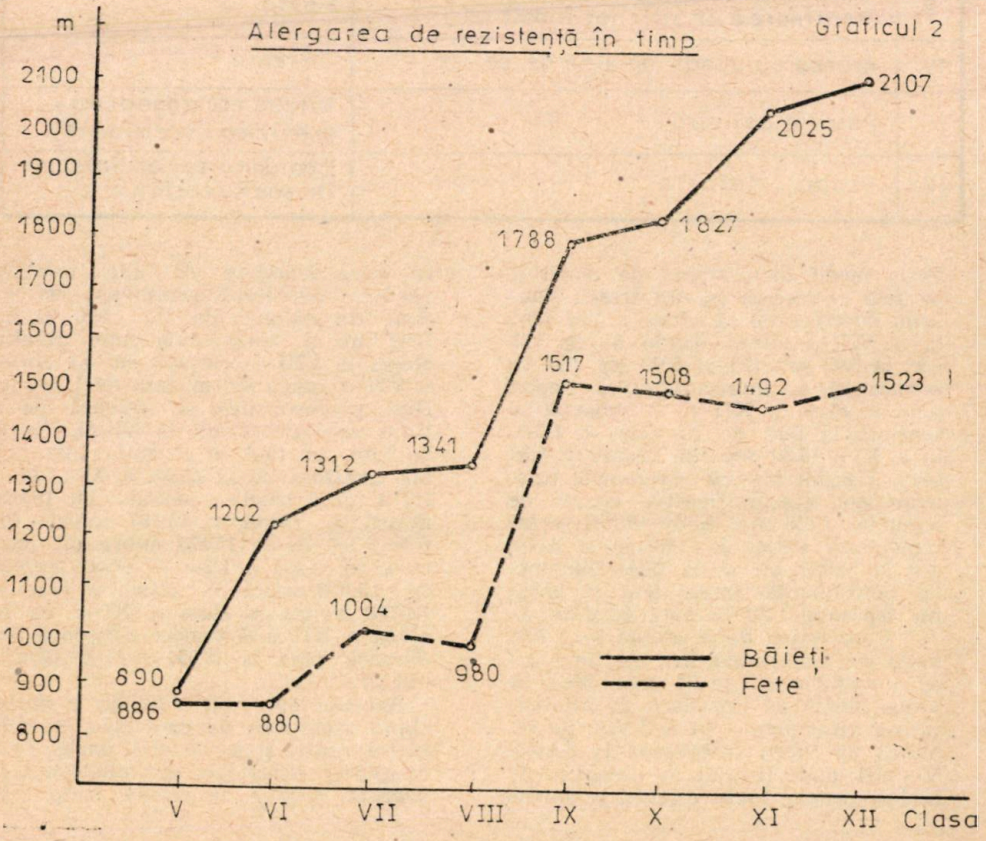
Graficul 1

Alergarea de viteză pe 30 m



Graficul 2

Alergarea de rezistență în timp



constată că subiecții nu au fost apți să-și dozeze mai bine efortul pe parcursul duratei de alergare.

3. Forța explozivă a membrelor inferioare, investigată prin săritura în lungime de pe loc și prin săritura în lungime cu elan, evidențiază următoarele aspecte :

— băieții obțin performanțe progresive de la o clasă la alta, diferențele cele mai mari fiind între clasele a VIII-a și a IX-a (18 cm) și cele mai mici între clasa a XI-a și a XII-a — 2 cm ;

— aceeași situație, însă mult mai evidentă, este prezentă la fete, care progresează de la clasa a VIII-a la a IX-a cu 33 cm, apoi se constată o involuție la clasa a X-a, ca pînă la clasa a XII-a să nu mai progreseze decît cu 4 cm (graficele 3 și 4).

Și la această probă diferențele între clase și sexe sînt mari la nivelul claselor a VIII-a și a IX-a. În ceea ce privește rezultatele obținute la săritura în lungime cu elan, diferențele dintre băieți și fete sînt mult mai mari decît la săritura în lungime de pe loc, accentuîndu-se la clasele superioare. Se constată scăderi de la clasa a IX-a, la a X-a — la băieți, iar la fete, progresul de la clasa a X-a la a XII-a este de 10 cm, ceea ce reprezintă foarte puțin.

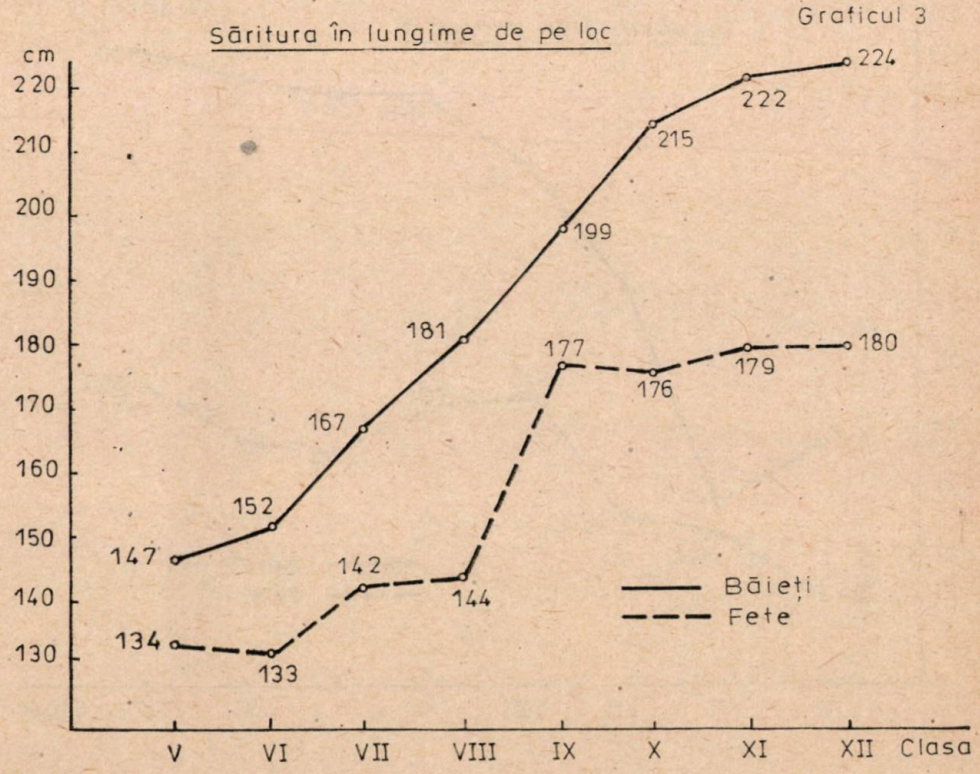
Aceste aspecte le punem, pe de o parte, pe seama scăderii detentei și vitezei de alergare și pe de altă parte, pe neînsușirea tehnicii săriturii în lungime cu elan, cu toate că aceasta figurează în programa de educație fizică începînd din clasa a V-a.

De asemenea, și desprinderea pe verticală oferă date semnificative, privind evoluția forței explozive a membrelor inferioare (graficul 5).

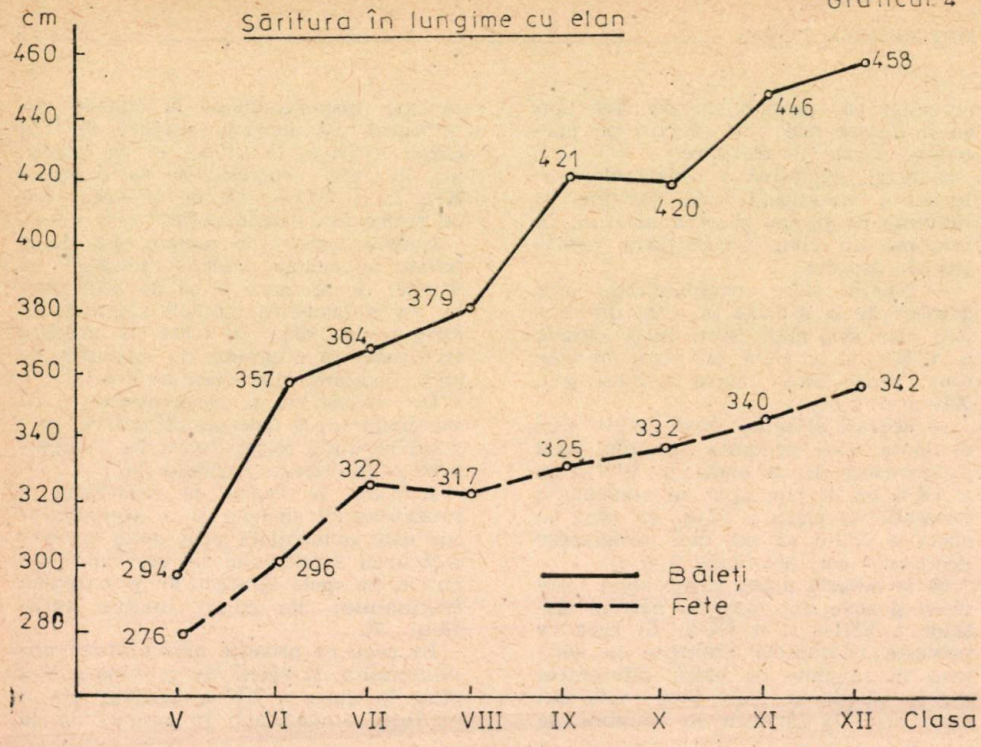
4. Forța în regim de rezistență a musculaturii spatelui și a abdomenului este evidențiată prin două probe : ridicarea trunchiului la verticală din culcat pe spate (graficul 6) și extensia trunchiului din culcat înainte (graficul 7).

În ceea ce privește musculatura abdomenului, la băieți, de la clasa a V-a pînă la clasa a XII-a, aceasta are o evoluție sinusoidală, în sensul că la

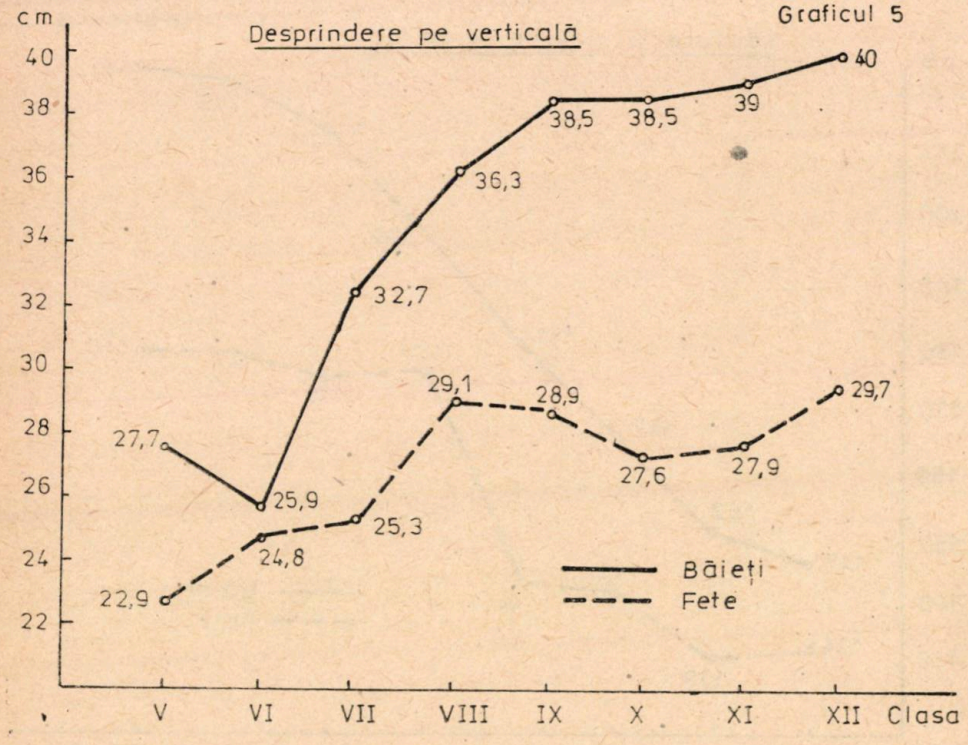
Graficul 3



Graficul 4

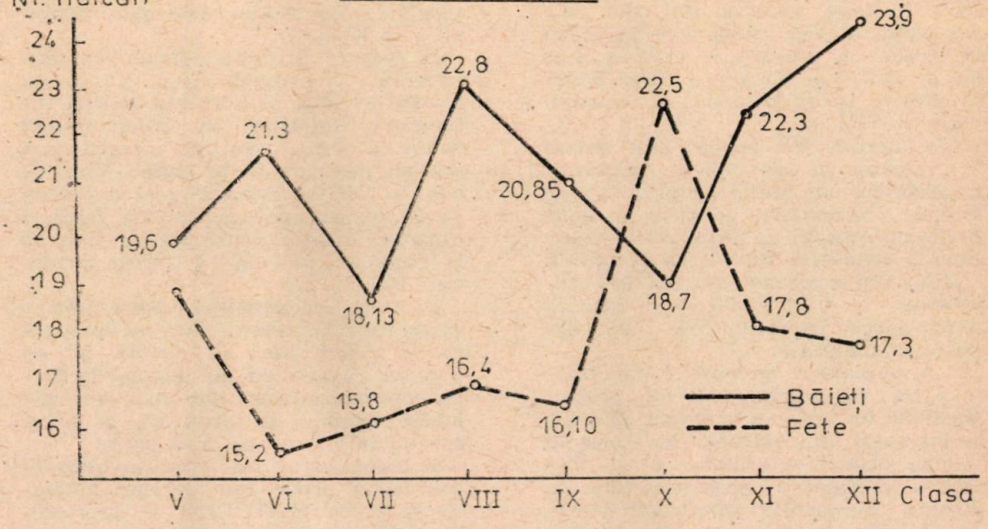


Graficul 5



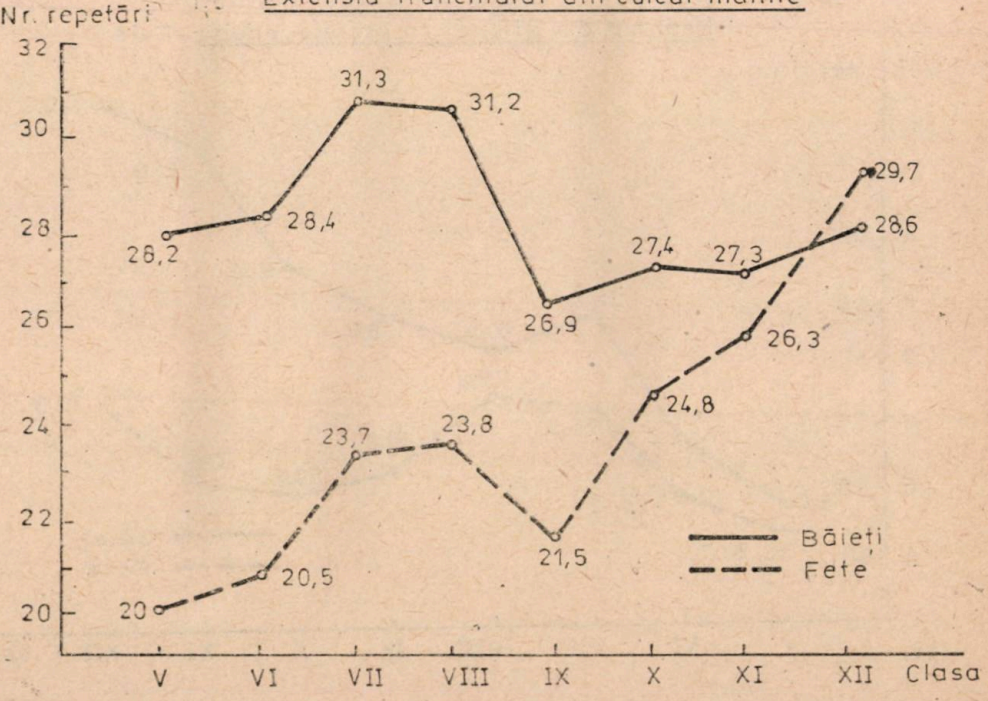
Graficul 6

Ridicarea trunchiului la verticală din culcat pe spate



Graficul 7

Extensia trunchiului din culcat înainte



clasa a VII-a și a X-a se situează sub valorile clasei a V-a, iar la clasa a XI-a — sub valorile clasei a VIII-a ; același lucru se evidențiază și la fete, cu deosebirea că începînd de la clasa a VI-a pînă la clasa a IX-a inclusiv valorile sînt sub cele ale clasei a V-a, după care urmează un puseu de creștere în clasa a X-a, iar în clasele a XI-a și a XII-a scade progresiv, apropiindu-se de nivelul clasei a VIII-a.

Considerăm că aceste două probe nou incluse în sistemul de verificare și apreciere ne oferă noi priorități în direcția influențării selective a unor grupe de mușchi cu mare rol în menținerea atitudinii corecte a corpului.

Dinamica evoluției musculaturii extensoare a trunchiului se desfășoară după curbe asemănătoare celor descrise mai înainte.

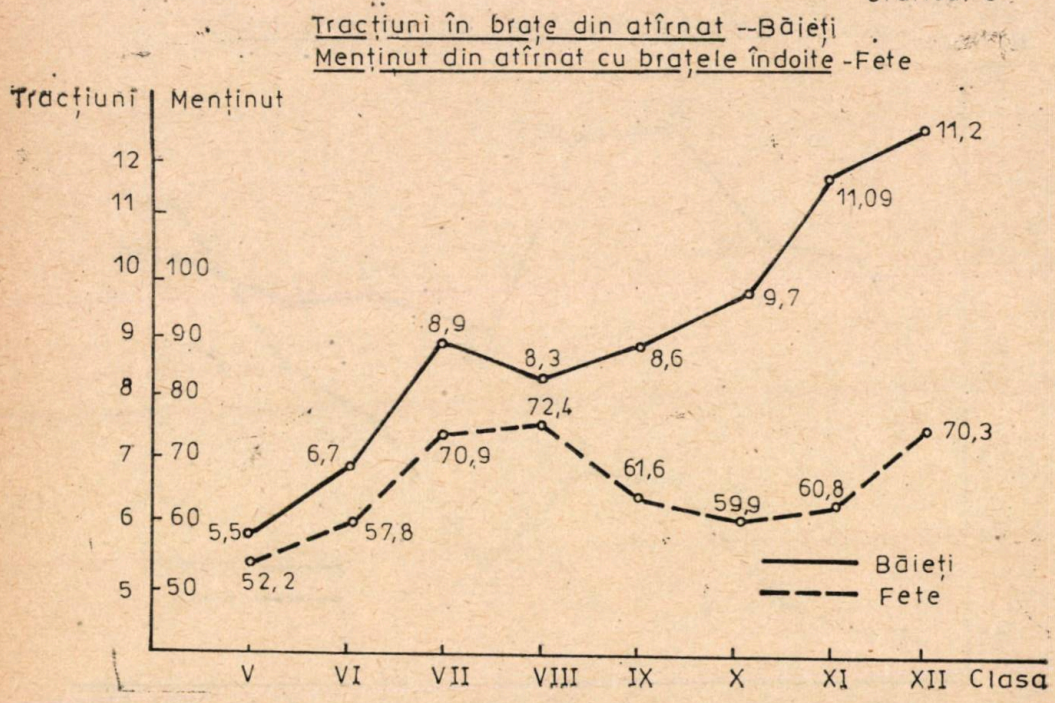
5. Musculatura membrelor superioare a fost investigată prin trei probe : tracțiuni în brațe din atîrnat (băieții) și menținut din atîrnat cu brațele îndoite (fetele) — graficul 8 și flotări — graficul 9. Spre deosebire de detenta membrelor inferioare, viteza de alergare și rezistența de alergare care înregistrează evoluții de la clasele a VIII-a la a IX-a, atît la băieți, cît și la fete, forța membrelor superioare involuează la aceste clase. Aceasta crește apoi ușor de la clasa a X-a în sus atingînd valori maxime la clasa a XII-a, cu diferența că la fetele din clasa a XII-a numărul de repetări la flotări este sub nivelul clasei a XI-a.

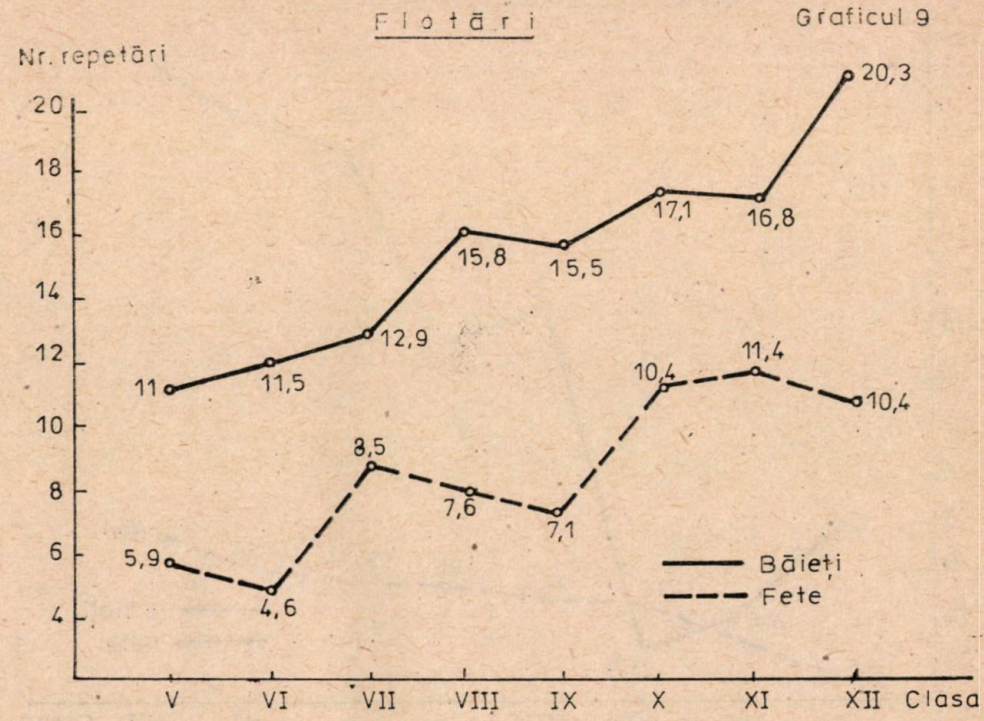
În ceea ce privește detenta trenului superior, investigată prin aruncarea mingii de oină, se constată lucruri interesante. Referitor la băieți, putem spune că această calitate înregistrează un salt deosebit de la clasa VI-a, la clasa a VIII-a, datorat unei diferențe de 14 m, ca apoi să crească după o dinamică relativ constantă de 2 m de la clasa a X-a, la a XII-a (graficul 10).

La fete, performanțele cresc linear, permanent ascendent, însă la un nivel foarte scăzut, ceea ce denotă, pe de o parte, că acestea nu dispun de forță corespunzătoare, dar nici nu stăpînesc tehnica de aruncare la nivel corespunzător, pe de altă parte.

6. Îndemînarea a fost investigată prin două probe (un parcurs aplicativ și proba MATORIN) — graficele 11 și 12. Datele recoltate la parcursul aplicativ atît la băieți, cît și la fete se situează pe o curbă asemănătoare

Graficul 8





celei de la alergarea de viteză, mai ales la băieți unde dinamica este aproape identică. Diferențieri se constată între rezultatele obținute la proba MATORIN de elevii din clasa a XII-a față de elevele din aceeași clasă, adică 480° față de 358°. Pînă la clasa a XI-a diferențierile între băieți și fete sînt minime.

Din prezentarea succintă în această lucrare numai a unor date, putem aprecia că modelul de educație fizică ce va fi elaborat trebuie să păstreze caracteristicile evidențiate prin aplicarea S.U.V.A., în sensul că valorile sale nu trebuie să urmeze o cale permanent ascendentă de la o clasă la alta, ci să se situeze pe trepte realizabile de elevi în cadrul fiecărei vîrste și clase, conform distribuției rezultate din lucrare.

VII. CONCLUZII

1. Includerea în sistemul de verificare și apreciere a probelor care investighează rezistența de alergare în timp, forța segmentară și îndemînarea constituie o cerință esențială pentru optimizarea verificării și aprecierii și, în același timp, pentru precizarea modelului la educație fizică.

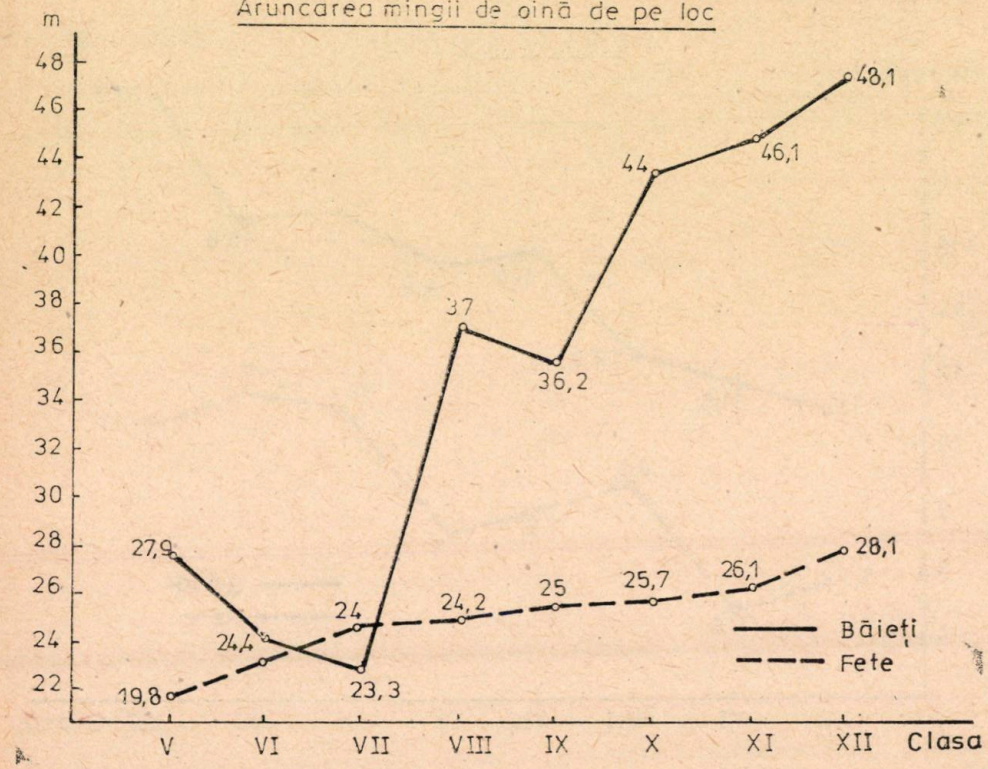
2. Accesibilitatea probelor alese nu poate fi pusă la îndoială deoarece din aplicarea lor a rezultat că sînt la îndemîna oricărui subiect și nu necesită deprinderi deosebite. Pe de altă parte, multe dintre acestea au fost verificate și de unele organisme științifice internaționale și naționale.

3. Prin includerea probelor amintite în S.U.V.A. se realizează o apropiere între acesta și S.M.S, mai ales în ceea ce privește structura lor dar să nu uităm nici un moment că scopurile în care sînt create aceste două sisteme sînt diferite.

4. Considerăm că structura S.U.V.A. corespunde mai bine în această formă etapei în care se află educația fizică școlară, a cărei optimizare trebuie să stea sub semnul unei exigențe crescute. Perfecționarea S.U.V.A. este și rezultatul firesc al experienței acumulate în acest domeniu de către profesorii de educație fizică și de grupul de specialiști care l-au conceput și care sînt preocupați de perfecționarea lui.

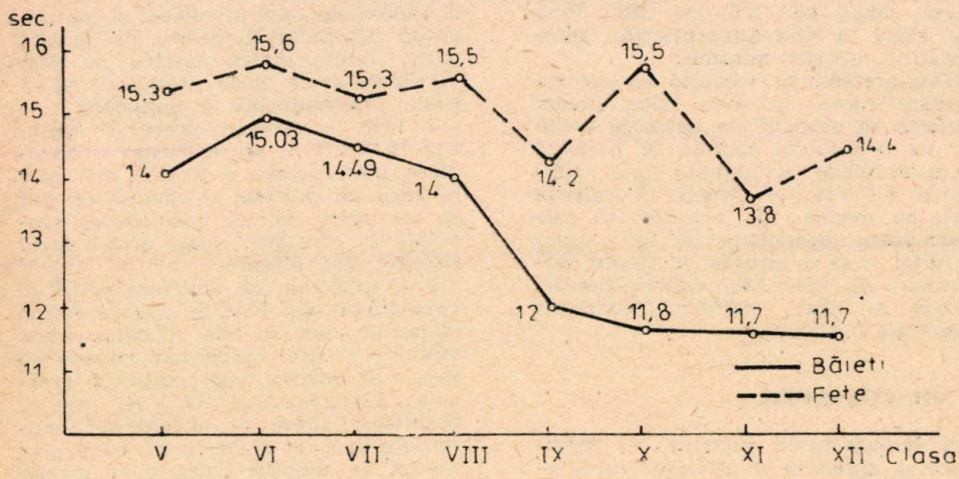
Graficul 10

Aruncarea mingii de oină de pe loc

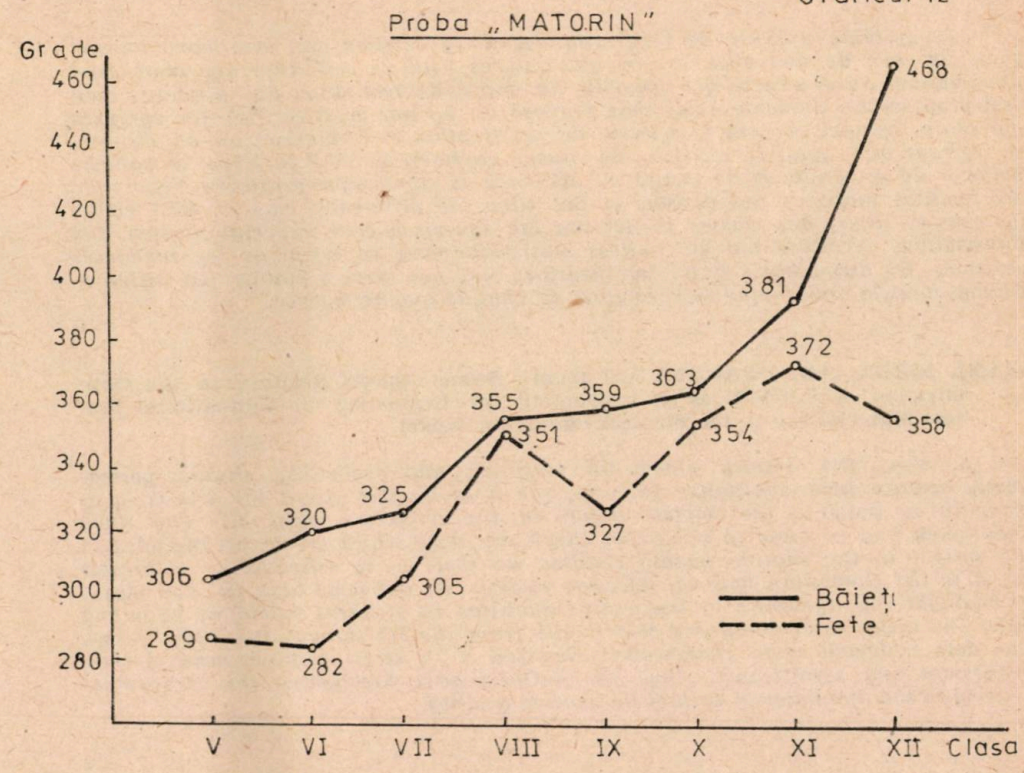


Graficul 11

Parcurs aplicativ



Graficul 12



5. Dinamica evoluției calităților motrice, de la o vîrstă la alta și de la o clasă la alta, are elemente comune fiecărei calități motrice, dar totuși desprindem două aspecte interesante :

a) viteza, rezistența, îndemînarea și detenta manifestă pusee de creștere de la clasa a VIII-a la a IX-a atît la băieți, cît și la fete ;

b) calitățile de forță involuează la vîrstele corespunzătoare claselor a VIII-a și a IX-a, în schimb cresc de la clasele a IX-a și a X-a, mai ales la băieți. Forța segmentară evidențiază că această calitate motrică este slab dezvoltată atît la băieți, cît și la fete, ceea ce se repercutează negativ și asupra atitudinii corecte a corpului care este în mare măsură determinată de musculatura trenului superior.

6. Creșterea numărului de probe prin care se investighează calitățile motrice determină sporirea valorii de instrument metodologic al sistemului de verificare și apreciere, mai ales în direcția aprecierii pe baze obiective a finalităților educației fizice școlare.

La realizarea materialului au mai colaborat : prof. SUZANA MARINESCU (Tîrgoviște), prof ȘTEFAN CIOACĂ (Alexandria) prof. VASILE MIU (Rm-Sărat), prof. CLAUDIA BUIUC (Brașov), prof. MIRCEA PANĂ (Călărași), studenții AUREL BĂDIȚĂ, VIOREL BITANG DOINA DINCĂ

ELENA FIREA, AD. DRAGNEA et collaborateurs : Aspects concernant l'optimisation S.U.V.A. en tant qu'instrument méthodologique d'évaluation du processus instructif-éducatif, concrétises dans le modèle d'education phqsique

Le système unitaire de vérification et d'appréciation doit être constamment complété avec de nouvelles valeurs qualitatives afin de constituer un instrument d'évaluation, aussi exacte que possible, du degré de réalisation des objectifs qu'il s'est proposés. La présente étude s'est proposé de deviser et de vérifier les epreuvés qui seront comprises dans le système de vérification et d'appréciation au chapitre se référant aux qualités motrices, de mieux corréler le S.U.V.A. avec le système national de sélection et de mettre en évidence la dynamique dirigeant l'évolution des qualités motrices des garçons et des filles de différentes classes. 6671 élèves (garçons et filles) des classes 5e—12e ont été soumis à cette expérimentation. Les informations récoltées ont été traitées statistiquement en calculant les tendances centrales, les dispersions et les significations qui ont servi à établir les différenciations dans la dynamique de l'évolution de chaque qualité motrice.

ELENA FIREA, AD. DRAGNEA and team : Some Aspects Relating to the Optimization of S.U.V.A. as an Instrument for Evaluating the Educational Process Materialized in the Physical Education Model

S.U.V.A., the unitary system for cerifying and evaluating, should permanently acquire new qualitative valences, for it is an instrument for assessing as precisely as possible the implementation of the objectives proposed. The study undertaken had in view to select and check the tests which are to be included in the system in the motive quality chapter, as well as to relate it to a greater extent to the Romanian national selection system. At the same time, it was meant to highlight the dynamics of the motive qualities in different forme of boys and girls. The experiment comprised 6671 pupils from the 5th through the 12th forms. The data collected were statistically processed with stress laid on main trends, dispersions and significance ; thus, the authors have highlighted the differences existing in the dynamics of each of the motive quality.

ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSITE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. STELA COMAN

Casa de copii școlari — Budăi
Com. Podu Iloaiei, jud. Iași

Ștafetele aplicative constituie principala activitate prin care se verifică posibilitățile elevilor de a aplica cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice însușite anterior, în condiții noi. Prin ele se dezvoltă unele calități intelectuale și de voință (prezență de spirit, imaginație, discernămînt, curaj, hotărîre, perseverență, viteză de decizie, asumarea răspunderii).

Ștafetele aplicative sînt foarte atractive pentru elevi datorită elementului de întrecere care apare și care stimulează dorința de a învinge, de a se afirma. Ștafetele aplicative pot fi folosite cu multă eficiență în toate lecțiile de educație fizică predate, în școlile cu baze sportive și materiale sportive mai puține. Ștafetele aplicative pot fi efectuate pe terenuri improvizate, în săli de clasă special amenajate pentru desfășurarea lecției de educație fizică, pe culoarul școlii, iar materialele folosite le putem confecționa și procura singuri.

Ștafetele aplicative dau posibilitatea participării tuturor elevilor la desfășurarea lor, se pot efectua într-un timp scurt și, totodată, pot asigura un număr mare de repetări. În cadrul ștafetelor aplicative elementul de întrecere este mult mai vizibil decît în parcursurile aplicative, acțiunea este mult mai rapidă și totodată mai atractivă pentru elevi.

Ștafetele aplicative au avantajul că le putem organiza pe mai multe grupe (2—3—4), în funcție de numărul elevilor și de materialele de care dispunem. Vom prezenta cîteva ștafete simple, ce pot fi folosite cu eficiență în lecție. Distanța pe care se vor desfășura ștafetele aplicative este la libera alegere a profesorului. O să delimităm distanța prin termenul **„punct fix"**, care poate fi un perete, un jalon, un elev, un gard sau un alt obiect.

Sperăm ca prin aceste ștafete să venim în sprijinul profesorilor de educație fizică, în vederea consolidării cît mai temeinice a cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor motrice, în condiții cît mai variate, dar și a calităților intelectuale și de voință.

I ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DIN ȘCOALA ALERGĂRII

1. Alergare pînă la un punct fix, întoarcere, în alergare, predarea ștafetei la următorul elev și așezarea la coada șirului.
2. Alergare cu joc de gleznă pînă la un punct fix, întoarcerea în alergare normală, predarea ștafetei și așezarea la coada șirului.
3. Alergare cu genunchii sus pînă la un punct fix, întoarcere în alergare accelerată, predarea ștafetei și așezarea la coada șirului.
4. Alergare de viteză pînă la un punct fix, retragere cu spatele pînă la jumătatea distanței, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei la următorul și așezarea la coada șirului.
5. Cu spatele la linia de plecare ; la semnal întoarcere, alergare de viteză pînă la un punct fix, întoarcere în alergare, atingerea umărului celui care

așteaptă cu spatele la linia de plecare ; acesta se întoarce și continuă acțiunea.

6. Același exercițiu, dar cu plecare din poziția ghemuit, cu spatele spre direcția de deplasare. La semnal, ridicare, întoarcere și plecare în alergare accelerată pînă la un punct fix, întoarcere în alergare, atingerea pe umăr a următorului care așteaptă în ghemuit, cu spatele la linia de plecare.

7. Alergarea laterală cu pas încrucișat pînă la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei la următorul și așezarea la coada șirului.

8. Același exercițiu, dar cu pas adăugat.

9. Alergare peste trei mingi (bastoane, garduri mici), așezate la intervale egale, ocolește punctul fix, alergare înapoi peste obstacole, predarea ștafetei la următorul și așezarea la coada șirului.

10. Alergare cu transportarea unei mingi medicinale pînă la un punct fix, unde este trasat cu creta un cerc ; se așează mingea în cerc, după care se întoarce în alergare de viteză, predă ștafeta la următorul care aleargă, ia mingea din cerc, se întoarce cu ea în alergare și o predă următorului care continuă acțiunea.

1. Alergare cu ocolire 360° a trei jaloane așezate la un interval de 2—3 metri, alergare peste trei garduri joase, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral și predarea ștafetei.

II. ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DIN SĂRITURI

1. Săritură pe un picior pînă la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare de viteză cu predarea ștafetei următorului elev și așezarea la coada șirului.

2. Săritură din ghemuit în ghemuit pînă la un punct fix, ridicare, întoarcere în alergare de viteză cu predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

3. Pas săltat pînă la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză și predarea ștafetei următorului care continuă acțiunea.

4. Pas sărit pînă la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

5. Săritură pe un picior peste trei mingi (bastoane, bănci de gimnastică) așezate la intervale egale, alergare pînă la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral, predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

6. Sărituri pe ambele picioare peste trei garduri joase așezate la intervale egale, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral, predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

7. Sărituri drepte de o parte și de alta pînă la capătul unei bănci de gimnastică, alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral, predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

8. Alergare pînă în dreptul coșului de baschet, săritură pe piciorul de bătaie cu atingerea plasei, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

9. Sărituri din ghemuit în ghemuit prin trei cercuri așezate unul lîngă altul sau desenate cu creta, ridicare, alergare pînă la punctul fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral cu predarea ștafetei următorului și așezarea la coada șirului.

III. ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DIN ARUNCĂRI

1. Aruncarea mingii de oină în perete, alergare, culegerea mingii, întoarcere în alergare de viteză, predarea mingii în mînă următorului elev care continuă acțiunea.

2. Aruncarea unei mingi de plastic unui coleg așezat într-un punct fix, alergare pînă în dreptul lui, reprimirea mingii, ocolirea elevului care a pasat, întoarcere în alergare cu predarea mingii următorului care continuă acțiunea.

3. Aruncarea unei mingi medicinale într-un cerc așezat la o distanță de 3—4 metri alergare, culegerea mingii, ocolirea punctului fix, după care se întoarce în alergare de viteză, predă mingea următorului elev care continuă acțiunea (cine nu a nimerit cercul i se scade un punct).

4. Se aşează două mingi medicinale una peste alta ; cu mingea de oină se încearcă lovirea mingilor, alergare, culegerea mingii de oină, întoarcere în alergare de viteză şi predarea ştafetei următorului care continuă acţiunea.

5. Aruncarea mingii medicinale cu două mîini de jos, înainte, pînă la o linie trasată la aproximativ 4—5 m, alergare, culegerea mingii, ocolirea punctului fix, alergare cu predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.

6. Acelaşi exerciţiu, dar cu aruncarea mingii cu două mîini, de la piept.

7. Acelaşi exerciţiu, dar cu aruncarea mingii cu două mîini, de deasupra capului, elevul fiind aşezat cu spatele spre direcţia de deplasare, alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ştafetei următorului.

8. Aruncarea băţului de ştafetă (sau un băţ improvizat) pînă la un punct fix, alergare, culegerea băţului, întoarcere în alergare cu predarea ştafetei următorului elev, care continuă acţiunea.

9. Aruncarea unei greutăţi într-un cerc trasat pe sol, alergare, aducerea greutăţii următorului elev, care continuă acţiunea. Cîştigă echipa care a aruncat de mai multe ori în cerc.

IV. ŞTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII

1. Alergare pînă la un punct fix unde se află o coardă, se execută patru sărituri cu coarda, se aşează coarda jos, alergare înapoi cu predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.

2. Alergare pe o distanţă de aproximativ 5 m, trecere pe sub un gard, ridicare, săritură peste al doilea gard, trecerea pe sub al treilea gard, alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.

3. Conducerea unei mingi de plastic cu un baston pînă la un punct fix unde se află un coş de plastic ; se introduce mingea în coş cu ajutorul bastonului, se ia apoi mingea din coş, se întoarce în alergare cu ea în braţe şi se predă următorului atît mingea, cît şi bastonul pentru a continua acţiunea.

4. Cu labe înotătoare la picioare se aleargă peste trei garduri mici aşezate la intervale egale, alergare în depărtat peste banca de gimnastică, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare prin lateral cu înotătoarele la picioare, se scot înotătoarele şi se predau următorului care continuă acţiunea.

5. Alergare cu rostogolirea unei mingi pînă la un punct fix ; se ia mingea în mînă, se ocoleşte punctul fix, se întoarce în alergare şi se predă mingea următorului, care continuă acţiunea.

6. Se leagă picioarele cu un cordon ; sărituri drepte pînă la un punct fix, după care se dezleagă picioarele, se ocoleşte punctul fix şi se întoarce în alergare şi se predă cordonul următorului care se leagă la picioare şi continuă acţiunea.

7. Vezi ştafete cu elemente din jocuri sportive.

V. ŞTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE PENTRU DEZVOLTAREA ECHILIBRULUI

1. Mers pe banca de gimnastică pe partea îngustă pînă la mijloc, întoarcere 360° ; se continuă mersul pînă la capăt, alergare pînă la un punct fix, îl ocoleşte, întoarcere în alergare de viteză prin lateral cu predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.

2. Mers pe partea îngustă a băncii cu transportarea a două mingi medicinale de cîte 1 Kg fiecare, se ocoleşte punctul fix, se aleargă şi se predau mingile următorului care continuă acţiunea.

3. Mers pe partea îngustă a băncii cu transportul unei mingi de plastic pe cap, brațele lateral; coborîre de pe bancă, luarea mingii în mînă, alergare pînă la un punct fix, se ocolește, se întoarce în alergare prin lateral și se predă mingea următorului care continuă acțiunea.

4. Alergare pe banca de gimnastică pînă la mijloc, cumpănă, întoarcere 360°, alergare pînă la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare prin lateral și predarea ștafetei următorului.

5. Alergare pe banca de gimnastică pînă la mijloc, rostogolire, în ghemuit înainte, ridicare, alergare pînă la un punct fix, ocolire cu predarea ștafetei următorului care continuă acțiunea.

6. Același exercițiu, dar cu efectuarea unei rostogoliri, în ghemuit înapoi.

7. Mers pe latura îngustă a băncii de gimnastică cu transportarea a două mingi de plastic în fiecare mînă, la mijloc — cumpănă pe un picior, întoarcere 360° cu menținerea mingilor în lateral, coborîrea de pe bancă, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare prin lateral, cu predarea mingilor următorului care continuă acțiunea.

8. Alergare cu o coardă în mînă pe o bancă de gimnastică la mijloc se execută două sărituri drepte, alergare pînă la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare cu predarea corzii următorului, care continuă acțiunea.

VI. ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DE TÎRÎRE

1. Mers în patru labe pînă la un punct fix, ridicare, întoarcere în alergare cu predarea ștafetei următorului, care continuă acțiunea.

2. Culcat pe banca de gimnastică; tracțiuni în brațe pînă la capătul băncii, ridicare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare prin lateral cu predarea ștafetei următorului care continuă acțiunea.

3. Tîrîre pe două saltele prin procedeul braț și picior opus, ridicare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare prin lateral cu predarea ștafetei următorului.

4. Tîrîre pe două saltele cu împingerea unei mingi cu capul, ridicare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea mingii următorului, care continuă acțiunea.

5. Tîrîre pe saltea, cu trecere printr-o cutie de ladă, ridicare, alergare pînă la un punct fix, întoarcere în alergare prin lateral cu predarea ștafetei următorului, care continuă acțiunea.

6. Același exercițiu, dar cu trecerea printre picioarele caprei sau ale calului.

7. Tracțiuni în brațe pînă la capătul unei bănci, al cărei capăt este prins pe scara fixă, coborîre pe scara fixă, alergare înapoi cu predarea ștafetei următorului, care continuă acțiunea.

VII. ȘTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DE ESCALADARE

1. Alergare, escaladarea lăzii, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ștafetei următorului.

2. Același exercițiu cu escaladarea calului.

3. Alergare, escaladarea lăzii sau a calului cu transportul unei mingi de plastic, alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ștafetei următorului care continuă acțiunea.

4. Alergare, escaladarea lăzii, trecerea pe sub capră, escaladarea calului, alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ștafetei următorului, care continuă acțiunea.

5. Escaladarea zidului folosit în pista aplicativă P. A. P., alergare, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare cu predarea ştafetei următorului, care contină acţiunea.

VIII. ŞTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DE CĂŢĂRARE

1. Alergare, cățărare pe scara fixă pînă la ultima şipcă, coborîre, alergare şi predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.
2. Alergare, cățărare pe scara marinărească pînă sus, coborîre, alergare şi predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.
3. Alergare, cățărare pe frînghie pînă sus, coborîre, alergare, predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.
4 . Prinderea unei bănci de gimnastică cu un capăt de scara fixă ; alergare pe bancă pînă sus, coborîre pe scara fixă, alergare înapoi cu predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.

IX. ŞTAFETE APLICATIVE FOLOSIND ELEMENTE DIN JOCURI SPORTIVE

1. „Mingea la căpitan". Un elev din grupă se aşează în faţa şirului şi pasează pe rînd fiecărui elev din şir, iar cel care primeşte mingea, după ce a pasat-o se aşează în ghemuit. Cîştigă grupa care a pasat mai repede.
2. „Mingea prin tunel". Se formează un tunel prin depărtarea picioarelor ; cel din faţă aruncă mingea prin tunel, ultimul o prinde, aleargă în faţă şi aruncă mingea prin tunel ş.a.m.d.
3. Pase în doi în deplasare pînă la un punct fix, ocolire, întoarcere cu pase în doi şi pasarea la următorii, care continuă acţiunea. Cîştigă echipa care termină prima de pasat, care este mai disciplinată.
4. Acelaşi exerciţiu, dar cu pase în trei, din deplasare.
5. Dribling pînă la un punct fix, ocolire, întoarcere în dribling din alergare şi predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.
6. Pasă la un elev aşezat într-un punct fix, alergare, reprimire, ocolirea punctului fix, întoarcere în dribling din alergare cu pasarea mingii următorului, care continuă acţiunea.
7. Dribling printre jaloane (3—4) pînă la un punct fix, ocolirea punctului fix, întoarcerea în dribling şi pasarea mingii următorului, care continuă acţiunea.
8. Dribling din alergare, aruncare la coş (sau poartă), culegerea mingii, întoarcere în dribling din alergare şi predarea ştafetei următorului, care continuă acţiunea.
9. Dribling pînă la mijloc unde se află un jalon, ocolire 360° a jalonului, continuarea driblingului din alergare, aruncarea la coş (poartă), culegerea mingii, dribling pînă la jumătate, pasarea mingii următorului, care continuă acţiunea.
10. Dribling, pasă lateral la un elev, reprimire, dribling, aruncare la coş, (poartă), culegerea mingii, dribling pînă la jumătate, pasarea mingii următorului care continuă acţiunea.

BIBLIOGRAFIE

ALBU C. : Metodica educaţiei fizice şcolare, Universitatea Al. I. Cuza Iaşi, Facultatea de educaţie fizică, 1972.

ALBU C. : Îndrumarul profesorului de educaţie fizică Vol. II, Consiliul judeţean pentru educaţie fizică şi sport Iaşi. Cabinetul metodico-ştiinţific, Inspectoratul şcolar judeţean Iaşi, Universitatea Al. I. Cuza, Facultatea de Educaţie fizică, Iaşi, 1973.

MITRA GH., MOGOŞ AL.: Metodica educaţiei fizice şi sportului, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980.

TUDUŞCIUC I., BÎRLIDA V. : Parcursuri de obstacole, Ed. Stadion, Bucureşti, 1973.

STELA COMAN : Les relais applicables utilisés à la lesson d'éducation physique

Les relais applicables permettent la participation d'un grand nombre d'élèves, ils peuvent être effectués à bref délai et assurer un grand nombre de répétitions; le caractère de compétition de cette manière pratiquer les exercices physiques rend les relais applicables très attractifs pour les élèves de tous les âges. Dans cet esprit, l'auteur présente plusieurs exemples de ce genre de relais, en faisant appel à divers éléments : courir, sauter, lancer — éléments spécifiques au développement de l'habileté et de l'équilibre ; ramper, grimper, escalader, ainsi que des éléments de différents jeux sportifs, particulièrement utiles, en vue de pratiquer intégralement ce genre de relais, dans le cadre des lessons d'éducation physique avec les élèves du cycle inférieur ou supérieur.

STELA COMAN : Applied Relay Races in the Physical Education Class

Applied relay races offer to a great number of pupils the possibility to participate in sporting events ; moreover, they do not last long and may be repeated, to say nothing that they are useful for pupils of different age-groups. The author provides a number of examples of applied relay races using elements from racing, jumping, throwing, all of which develop different skills, as well as elements from creeping and climbing and various sports games, extremely useful, and which may all be included in the physical education classes in lower and uper secondary schools.

DEPISTAREA DEFICIENȚELOR FIZICE ALE MEMBRELOR INFERIOARE LA ELEVII ȘCOLII GENERALE

Prof. NICOLAE FIEROIU

Școala generală Rusănești-Fîrtățești
Jud. Vîlcea

Starea de sănătate, dezvoltarea morfologică și funcțională a corpului, calitățile și defectele celor ce doresc să practice exercițiul fizic nu se pot preciza fără efectuarea unui control medical riguros, a unui examen medical cum se mai obișnuiește să se spună. Acest examen medical pune bazele științifice ale activității de educație fizică. Fiind conștienți de importanța acestui examen medical, în activitatea pe care o desfășurăm la Școala generală Rusănești, la începutul fiecărui an școlar am făcut un examen medical amănunțit tuturor copiilor din școală. Pentru a nu întîmpina greutăți în desfășurarea în bune condiții a acestui examen medical am prezentat materiale informative cu privire la depistarea deficiențelor fizice și a corectării lor, precum și influența negativă a acestora asupra tuturor activităților de mai tîrziu a elevilor. Cu toate că lucrarea de față tratează depistarea și stabilirea frecvenței deficiențelor fizice ale membrelor inferioare, nu se pot omite deficiențele celorlalte segmente ale corpului, pentru că așa cum arată literatura de specialitate, unele dintre ele favorizează apariția altora, astfel că în acțiunea de depistare am căutat să precizăm cu multă exactitate toate deficiențele fizice la copii.

Pentru a nu avea neclarități în acțiunea de depistare, am studiat amănunțit bibliografia de specialitate, după care am întocmit următorul plan de depistare ;

1. organizarea acțiunii de depistare ;
2. examinarea propriu-zisă — descrierea examenului antropometric și descrierea examenului somatoscopic.

ORGANIZAREA ACȚIUNII DE DEPISTARE

Efectuarea acestui examen este destul de greu de realizat dacă nu se găsește sprijin din partea tuturor factorilor de răspundere ai școlii. Chiar literatura de specialitatae arată că pentru a obține rezultate reale în acțiunea de depistare, aceasta trebuie să fie foarte judicios organizată, luînd în considerare cele mai mici amănunte.

Pentru a nu întîmpina greutăți din partea părinților, în cadrul lectoratelor cu părinții am prezentat teme privind importanța depistării deficiențelor fizice și a corectării lor, precum și influența negativă a acestora asupra tuturor activităților de mai tîrziu a copiilor. Investigațiile făcute în rîndul părinților au avut un efect pozitiv, deoarece la un moment dat ei au cerut ca în cadrul orelor de educație fizică să se facă depistarea și corectarea acestor deficiențe, contribuind astfel la dezvoltarea armonioasă a copiilor lor. Pentru reușita acțiunii de depistare am format o comisie din profesori și cadre medicale.

EXAMENUL PROPRIU-ZIS

a. Examenul antropometric.

Pentru a nu reține prea mult elevii la control și pentru a nu le răpi timpul afectat pregătirii pentru ziua următoare, sau pentru a nu lipsi de la unele ore, am întocmit din timp fișe pentru fiecare elev din școală cu rubricatura necesară. De asemenea, am trecut unele date ca : vîrsta, antecedentele familiale

și personale, precum și măsurătorile antropometrice pe care le-am făcut mai înainte cu 2—3 zile, de examenul somatoscopic. Datele antropometrice cu privire la greutatea corpului, talia în picioare, talia șezînd, perimetrul toracic în inspirație și expirație, capacitatea vitală etc. completează foarte bine datele somatoscopice.

În executarea acestor măsurători și înregistrări am ținut seamă de respectarea anumitor condiții tehnice și reguli metodice, pe care le indică literatura de specialitate. Pentru măsurarea greutății corpului am folosit un cîntar de persoane, care indică greutatea în kg și sute de grame. Valoarea greutății am apreciat-o în funcție de vîrstă și sex, înălțimea corpului, starea de nutriție. Înălțimea corpului (talia) am măsurat-o cu ajutorul unei rigle gradate în cm și milimetri, numit taliometru, pe care alunecă un indicator. Poziția corpului în timpul măsurătorii a fost perfect dreaptă și am luat distanța în metri și centimetri dintre tălpi și vertex.

Talia în șezînd sau bustul reprezintă distanța dintre linia biischiatică și vertex. Pentru găsirea acestor date am folosit un taburet cu o înălțime de 50 cm, la care am atașat o tijă gradată de forma celei folosite pentru a măsura talia în picioare.

Perimetrul toracic s-a măsurat, la fete, la nivelul supramamar pentru a evita relieful mamar, care ne poate deruta, iar la băieți am măsurat nivelul xifoidian. În vederea evitării unghiului inferior al omoplatului, mîinile le-am încrucișat la ceafă, iar coatele duse în față. Folosind și proba funcțională am luat perimetrul toracic în inspirație profundă și expirație forțată.

Capacitatea vitală sau indicele de ventilație pulmonară am găsit-o cu ajutorul spirometrului. Capacitatea vitală reprezintă cantitatea de aer care pătrunde în spirometru printr-o expirație forțată, după ce s-a făcut o inspirație profundă. Cunoscînd aceste date antropometrice, pentru a putea face aprecierea obiectivă a dezvoltării fizice am folosit metoda indicilor antropometrici, trecînd rezultatele în fișă pentru a fi la îndemîna comisiei care va face examenul somatoscopic.

Indicele de corpolență a fost calculat după formula lui **Bouchard** și anume : G(kg)/T(cm) reprezintă sau indică dacă copilul este foarte corpolent, corpolent, mediocru, discutabil sau obez.

Indicele de proporționalitate l-am calculat după formula indicată de **Adrian N. Ionescu** ; B-T/2 care ne arată în centimetri care este proporția dintre înălțimea corpului în poziția șezînd și stînd. Cu ajutorul acestui indice, ținînd seamă de vîrsta și sexul copiilor putem aprecia dacă sînt normali dezvoltați, hiposomi sau nonosomi.

Indicele de proporționalitate a toracelui se calculează după **Erisman** scăzînd din perimetrul toraric mediu jumătate din înălțimea corpului P-T/2.

Prin numeroasele cercetări s-a constatat că între vîrstele de 11—17 ani (tocmai care ne interesează pe noi) toracele rămîne în urmă cu dezvoltarea. Această perioadă este numită și **„vîrsta toracelui îngust"**.

Indicele pulmonar sau de rezistență este foarte important deoarece ne arată posibilitatea de ventilație pulmonară, de hematoză, precum și schimburile gazoase la nivelul țesuturilor și în ultima instanță, indirect, ne arată rezistența la efort. **Demenyi** indică formula „raportul dintre capacitatea vitală în centilitri și greutatea corpului în kilograme C.V./G. Cu ajutorul acestor indici, ținînd seamă de vîrstă și sexul copiilor putem aprecia destul de obiectiv nivelul de dezvoltare.

O dată cu înregistrarea în fișă a datelor antropometrice, precum și a indicilor antropometrici am putut trece la ultima parte a examenului de depistare și anume la :

b. **Examenul somatoscopic.**

Prin acest examen am urmărit aprecierea dezvoltării somatice, creșterea și dezvoltarea corpului, tipul constituțional, atitudinea și comportarea motrică, particularitățile elementelor somatice, precum și detaliile pe regiuni și segmente. Aprecierea acestora am făcut-o folosindu-ne de examenul morfologic și funcțional,

denumit și examenul extern general prin inspecție sau control vizual, iar la nevoie prin palpare, percuție și probe funcționale simple și ușor de executat. Acest examen somatoscopic a fost realizat de către medic, asistenta medicală și profesorii de educație fizică de la această școală care au avut cunoștințe de specialitate. Celelalte persoane ne-au ajutat în depistarea deficiențelor fizice, numai în mică măsură, dar rolul lor a fost mare în realizarea scopului propus, tocmai prin funcția pe care o îndeplinesc în procesul educativ. La început s-au observat static caracterele generale și apoi detaliile. În unele cazuri, observația în poziție fixă nu a fost suficientă așa că am apelat la probe funcționale, dinamice, mers și mișcări ale segmentelor examinate, efectuate în sens de redresare în corecție și hipercorecție.

Uneori sînt necesare și efectuarea unor probe motrice, cum este alergarea, așa cum am folosit noi pentru depistarea unei luxații coxofemurale congenitale la o fetiță din clasa a VI-a. De la părinții acestei fetițe am aflat că a avut luxație coxofemurală congenitală, însă în urma tratamentului ortopedic și chirurgical a fost corectat aproape total. Prin examenul somatoscopic static nu am putut observa deficiența și abia într-o probă de alergare pe terenul de sport al școlii am reușit să observăm o ușoară șchiopătare înspre stînga. Printre cele dintîi caractere generale pe care le-am observat au fost : înfățișarea, felul de a se prezenta al elevilor, creșterea și dezvoltarea lor fizică, armonia între întregul corp și părțile lui componente, corpolența și robustețea, vigoarea și rezistența, atitudinea și comportarea motrică. Precizarea cît mai clară a acestora a fost făcută folosindu-ne și de datele și indicii antropometrici, pe care îi avem deja trecuți în fișă. În ceea ce privește atitudinile globale ale corpului, elevii pot avea o atitudine normală, corectă sau o atitudine vicioasă sau deficientă. Atitudinile deficiente ale corpului pot fi relaxate, încordate sau asimetrice și cele mai frecvente se produc prin insuficiența elementelor de susținere și de coordonare nervoasă. Urmărind mai departe aspectele generale ale corpului am cercetat caracterele tegumentelor, țesutului celulo-grăsos subcutanat ale mușchilor articulațiilor și oaselor. În ceea ce privește țesutul celulo-grăsos, acesta poate fi dezvoltat normal și distribuit în mod uniform, poate fi crescut sau scăzut și distribuit în mod îngrămădit în anumite regiuni ale corpului în special la fete pe abdomen, șolduri, coapse.

Mușchii scheletici pot fi normal dezvoltați, avînd un volum mijlociu și un relief accentuat, pot fi atrofiați sau hipertrofici. Am căutat să găsim asimetriile în dezvoltarea musculaturii, parezele și paraliziile, contracturile și spasmele.

La oase am apreciat dacă sînt normale, groase sau subțiri, lungi sau scurte, anumite încurbări și asimetrii, precum și deformațiile provocate de rahitism sau producera deficiențelor prin limitarea mobilității sau prin exces de mobilitate. Organele și funcțiile lor nu le-am putut aprecia decît în mică măsură și în funcție de volumul și forma cavităților în care sînt cuprinse ele. În continuare am trecut la cercetarea caracterelor morfologice și funcționale, pe regiuni și segmente ale corpului oprindu-ne în special la membrele inferioare. Întrucît lucrarea de față are scopul de a studia aceste segmente ale corpului, ne vom opri mai mult, mai amănunțit asupra deficiențelor care se întîlnesc aici. Cercetarea lor am făcut-o comparîndu-le între ele în ceea ce privește lungimea, grosimea și mobilitatea. Urmărind cu privirea conturul intern și extern, anterior și posterior, putem constata asimetrii globale și parțiale, încurbări și deformări de origini și grade diferite. Șoldurile pot fi asimetrice din cauza pozițiilor defectuoase datorate luxațiilor, anchilozelor sau altor cauze patologice. Coapsele și gambele pot prezenta diferențe în grosime, lungime, pot fi arcuite în afară, înainte sau înapoi. Genunchii pot fi menținuți uneori în flexie, alteori în extensie, deviați înauntru în valgum-X, sau înafară (în varum).

Gamba prezintă deficiențe în ceea ce privește lungimea și grosimea, precum și unele curburi asimetrice sau simetrice ca urmare a sechelelor de rahitism sau a altor cauze patologice.

Picioarele prezintă foarte multe abateri de la normal, congenitale sau dobîndite, în ecvin și talus valgus, abduse, adduse, plate și scobite. Am constatat în studiul făcut că o deficiență foarte frecventă în rîndul copiilor este căderea bolții plantare — piciorul plat — care poate fi funcțional și patologic cu cele trei grade de prăbușire a bolții. Prin căderea bolții transversale a tălpii se produce piciorul transverso-plan și aceasta determină deformarea degetelor în deficiența cunoscută sub numele de „deget în ciocan". La degete se mai observă devieri

în valgus a degetului mare, suprapunere, precum și unele asimetrii.

Pentru a putea face calculul deficiențelor fizice și localizarea lor, am extras din fișele individuale toate deficiențele și le-am grupat în felul următor.

Din 74 de elevi examinați, 34 sînt cu deficiențe fizice după cum urmează :

— elevii cu deficiențe la cap și gît — 2, adică 2,6 la sută ;

— elevii cu deficiențe la centura scapulo-humerală și umeri — 12, adică 16 la sută ;

— cu deficiențe la spate și coloana vertebrală, spate plan, cifotic, cifolordotic, scolioză cu una curbură — 9, adică 12 la sută.

Elevii cu deficiențe la membrele inferioare :

— coapse — 3, adică 4 la sută, din care :

— arcuite — încurbate în lateral — 1, adică 1 la sută ;

— genunchi — 29, adică 29 la sută din care în valgum — 17, adică 23 la sută, varum — 6, adică 8 la sută, în hiperextensie — 7, adică 9 la sută, în flexie — 2, adică 2,7 la sută;

— gambe — 1, adică 1 la sută (încurbate lateral) ;

— picior — 14, adică 19 la sută, din care : abdus — 1, adică 1 la sută, addus — 2, adică 2,7 la sută, valgus — 0, plat — 11, adică, 14,8 la sută, scobite —0 ;

— degete — 0

Procentele și cifrele prezentate mai sus depășesc 100% uneori datorită faptului că un copil poate să aibă atît deficiență la un genunchi, cît și la picior. Privind cu atenție aceste cifre și procente putem constata că cel mai mare număr de deficiențe se găsesc la genunchi și aceasta se explică prin creșterea accelerată comparativ cu dezvoltarea întregului organism, al celorlalte sisteme și organe ale corpului copilului. Un procent destul de ridicat de deficiențe se întîlnesc la spate și coloana vertebrală, ele fiind favorizate de pozițiile defectuoase în bănci și de mobilierul necorespunzător vîrstei. La picioare, de asemenea, am înregistrat un număr mare de deficiențe, favorizate de deficiențele genunchiului și gambelor, greutatea corpului pe o suprafață mică de sprijin, iar articulațiile, tendoanele, ligamentele, musculatura, fiind slab dezvoltate comparativ cu greutatea pe care o au de susținut. Deficiențele de la centura scapulo-humerală și care uneori, de asemenea, sînt în procent destul de mare se explică prin poziția defectuoasă în bănci și musculatura spatelui destul de slab dezvoltată comparativ cu cea a pieptului, precum și marea mobilitate a acestor segmente.

La fetele din clasa a VIII-a și anul I care au sînii mai dezvoltați se observă umerii duși înainte, pieptul înfundat tocmai pentru a ascunde mărimea sînilor. Celelalte deficiențe ale diferitelor segmente ale corpului, după cum am observat din datele anterioare, sînt în procente mai mici la elevii școlii Rusănești.

METODICA CORECTĂRII DEFICIENȚELOR FIZICE

Organizarea experimentului

Cultura fizică medicală, ale cărei principale mijloace tehnice și metodice de lucru provin din educația fizică, constituie, împreună cu activitățile sportive, părți componente ale unui sistem de ridicare a potențialului întregului popor. În ceea ce privește corectarea deficiențelor fizice au existat păreri diferite de-a lungul anilor. La început se folosea masajul și o serie de procese și procedee motrice ca tratament empiric în medicină, apoi gimnastica și în ultima etapă gimnastica medicală integrată în cultura fizică medicală. Aceasta este o etapă naturală deoarece folosește un element biologic — mișcarea sub forma exercițiilor fizice și este activă pentru că realizează tratamentul prin participarea directă a celui tratat. De asemenea, este o terapie de readaptare, reeducare și recuperare biologică și socială, deoarece poate stabili starea de sănătate și capacitatea funcțională a organismului și poate să redea vieții și producției pe cei tratați. Așa cum reiese și din paginile anterioare ale lucrării, perioada copilăriei este cea mai favorabilă pentru apariția deficiențelor fizice, dar și cea mai optimă pentru prevenirea și corectarea lor. Din corectarea făcută la școală ne-am dat seama că un număr mare de elevi prezintă deficiențe fizice. Cunoscînd influența negativă pe care o au asupra dezvoltării copilului ne-am propus să facem un experiment privind corectarea unor deficiențe mai frecvente la membrele inferioare.

În urma acțiunii de depistare a deficiențelor fizice am constatat că foarte mulți elevi prezintă genunchi în valgum și picioare plate. În vederea stabilirii eficienței metodelor de corectare, am format două grupe de experiment : una — cu elevi care aveau genunchii în valgum și alta — cu elevi care aveau picioare plate, iar pentru a putea face și o comparație am luat clasa a VIII-a la care am introdus un complex de exerciții corective pentru corectarea deficiențelor ușoare în lecția obișnuită de educație fizică. Cu cele două grupe am executat numai exerciții corective, iar în clasa de experiment cele 4—6 exerciții au fost introduse suplimentar pe lîngă mijloacele folosite în lecție în vederea realizării temei propuse. Acest complex de exerciții corective a fost introdus în lecțiile de educație fizică în acele momente cînd se făceau exerciții destinate dezvoltării fizice. Complexul de exerciții corective a fost selecționat în vederea corectării deficiențelor ușoare de genunchi în valgum ușor, genunchi în varum ușor și picioare plate funcțional pentru clasa de experiment. Întrucît fiecare elev al școlii a fost supus examenului antropometric și somatoscopic în cadrul acțiunii de depistare a deficiențelor fizice, toate datele acestor elevi erau înregistrate în tabele și am putut trece la efectuarea experimentului. Menționăm că deficiențele fizice ale copiilor din cele două grupe de experiment erau de gradul mediu. Mijloacele folosite în vederea realizării scopului propus au fost exerciții de gimnastică corectivă pentru corectarea genunchiului în valgum, a piciorului plat, precum și un complex de exerciții corective pentru corectarea deficiențelor ușoare : genunchi în valgum ușor, în varum ușor, genunchi în flexie și hiperextensie, precum și picior plat funcțional, introdus în lecția obișnuită de educație fizică. Exercițiile fizice folosite au fost diferite de la o lecție la alta, precum și dozarea și gradarea efortului au fost schimbate de la o lecție la alta. Prin exercițiile de gimnastică corectivă selecționate am încercat să scurtăm și să tonificăm mușchii interni ai gambelor și coapselor și să lungim mușchii laterali exteriori ai gambelor și coapselor și să se mărească stabilirea articulară a genunchilor și să se formeze deprinderi corecte de mers și alergare.

Durata experimentului

Experimentul a durat o perioadă de 6 luni ; pentru a nu răpi prea mult timpul de pregătire a elevilor și a nu intra în contradicție cu părinții și conducerea școlii, am hotărît să facem exerciții corective cu cele două grupe de două ori pe săptămînă, în zilele de marți și vineri, între orele 15 și 16, program aprobat și de conducerea școlii. Întrucît la școală nu există o sală de sport, am lucrat mai mult în curtea școlii improvizînd unele aparate, iar în perioada de iarnă într-o sală de clasă, și aceea improvizată. Experimentul a durat 48 de lecții, atît pentru grupa cu genunchi în valgum, cît și pentru cei cu picioare plate, iar la clasa luată în experiment am făcut exerciții în fiecare lecție de educație fizică, adică tot 48 de lecții. În vederea realizării scopului propus (corectarea deficiențelor) am convins elevii celor două grupe să execute mișcările indicate acasă, în familie.. La începutul fiecărei săptămîni am întocmit programul de lucru pe întreaga săptămînă, fiind incluse în el exercițiile care urmau să se execute, precum și numărul de repetări. În prima lecție, adică marțea, sub supravegherea și indicațiile noastre, trebuia să se execute tot programul stabilit, respectîndu-se indicațiile tehnico-metodice necesare. După terminarea lecției fiecare elev își nota în caietul special exercițiile respective pe care trebuia să le execute acasă în cursul săptămînii.

Acest caiet l-am considerat necesar atît pentru a-și nota exercițiile (pentru a nu le uita), cît și pentru a observa elevii și părinții programul făcut de copii în corectarea deficiențelor. De asemenea, în acest caiet au fost notate toate datele antropometrice și somatice, precum și controalele făcute periodic în timpul experimentului.

Știind că deficienții nu tolerează eforturi la fel ca cei sănătoși am ținut seamă ca dozarea și gradarea efortului să se facă treptat, în permanență călăuzindu-ne după principiul : **„Înainte de tot să nu faci rău.**, care este actual, deși s-a născut în experiența trecutului și va avea valabilitate întotdeauna. Selecționarea exercițiilor a fost făcută respectînd particularitățile de vîrstă ale copiilor.

Datele finale ale examenului somatoscopic al grupelor și clasei de experiment

În urma experimentului efectuat reies următoarele :

— la prima grupă de experiment, cu genunchi în valgum, s-au făcut progrese în corectarea deficiențelor, dar nici unul nu a fost corectat total, însă în același timp nici unul nu a rămas necorectat chiar de loc. La toți cei 14 elevi din această grupă deficiențele au fost corectate parțial mai mult sau mai puțin așa cum reiese din tabel :

Elevi în grupă
14
Corectat total
0(0%)
Corectat parțial
14(100%)
Necorectat
0(0%)

— la grupa a II-a de experiment, cu deficiențe de picior plat, în urma experimentului s-a ajuns la următoarele rezultate :

Elevi în grupă
10
Corectat total
0(0%)
Corectat parțial
10(100%)
Necorectat
0(0%)

— la clasa luată ca experiment cu deficiențe de grad ușor, dintre cei 10 elevi, la un număr de 4 elevi deficiențele au fost corectate total, iar la ceilalți 6 corectarea a fost parțială, dar nu se apropie de corectarea totală :

Elevi în grupă
10
Corectat total
4(40%)
Corectat parțial
6(60%)
Necorectat
0(0%)

Deoarece la școala Rusănești există numai clase paralele, selecționarea elevilor în cele două grupe am făcut-o din clasa a VII-a fiind o clasă de mijloc, iar clasă de experiment am luat clasa a VIII-a tocmai pentru a fi cuprinși copiii în toate grupele de aceeași vîrstă. În grupele cu deficiența genunchi în valgum și în grupa cu picior plat au fost incluși elevii cu deficiențe medii, iar în clasa de experiment am luat elevii cu deficiențe ușoare. Cu grupa de deficiențe medii am lucrat de două ori pe săptămînă, timp de 6 luni, făcînd exerciții corective specifice fiecărei deficiențe. S-a avut în vedere ca în conținutul acestor lecții să fie inclus exercițiul care să influențeze cît mai puțin în mod negativ asupra deficiențelor copiilor. Astfel, cu acești copii s-au făcut exerciții de ridicare și transport de greutăți, eforturi statice prelungite, care încărcau bolta plantară. Exercițiile corective pentru elevii din clasa de experiment au fost introduse în prima parte a fiecărei lecții obișnuite de educație fizică.

În urma acestui experiment reies următoarele :

— la această vîrstă, corectarea deficiențelor fizice se face cu bune rezultate și chiar foarte bune, dar într-o perioadă mai lungă decît cea cuprinsă în experimentul prezentat ;

— la grupa cu genunchi în valgum doar patru elevi au avut corectarea de 50 la sută, iar ceilalți au depășit acest procent. Aceasta se datorește potențialului în creștere, deoarece în această perioadă condilul medial crește mai mult decît cel lateral. La începutul experimentului, revenirea a fost foarte înceată, de 1—2 cm, iar spre final, saltul a fost de 2—3 cm. Cu toate că experimentul s-a încheiat, elevii acestei grupe își continuă activitatea și în acest an școlar urmărind corectarea aproape totală a acestor deficiențe. Diferența de procente în corectare de la unul la altul se explică prin plasticitatea diferită a organismului

elevilor, prin conștiinciozitatea lor și prin aportul părinților la respectarea programului în familie. La grupa cu picior plat, situația este puțin diferită în ceea ce privește programul corectării deficiențelor. Deși această grupă a afectat același număr de elevi ca în prima grupă, rezultatele sînt mult mai slabe. Pentru a putea face aprecierea progresului în corectarea deficiențelor, la începutul experimentului am făcut fiecărui elev plantograma și am măsurat în centimetri și milimetri lățimea urmei lăsate de picior la nivelul scobiturii plantare. Aceeași măsurătoare am făcut-o la mijlocul și la sfîrșitul experimentului și în funcție de rezultatele obținute ne-am dat seama de evoluția pozitivă a gradului de deficiență. După 3 luni de experiment la fiecare elev s-a observat un progres de 3—5 mm, iar după încă 3 luni, deci la sfîrșitul experimentului, progresul a fost mai mare, de 4—8 mm, ceea ce dovedește că lucrînd mai mult, gradul de corectare al deficiențelor se accelerează. Urmărind la fiecare elev în procente cît s-a corectat, valorile sînt cuprinse între 17 și 29 procente, iar făcînd o comparație cu corectarea genunchilor în valgum, ale căror valori sînt cuprinse între 28—75 la sută, deducem că piciorul slab se corectează mult mai greu și într-un timp mai îndelungat.

Din tabelul clasei cu elevii de experiment ale căror deficiențe erau de grad ușor, reiese că și aici la început revenirea a fost înceată și spre final mai accelerată. De asemenea, la acești elevi sînt cazuri de corectare în procente mult mai apropiate de sută la sută sau chiar o corectare totală.

Explicația este simplă, deoarece în această grupă au fost cuprinși copiii cu deficiențe ușoare, dar și aici s-a corectat în proporție mai mare deficiența genunchi în valgum și în varum, iar piciorul plat în proporție mult mai mică.

Considerăm că progresul mai mare în corectarea deficiențelor fizice la acești elevi se datorează faptului că au văzut elevii celor două grupe de experiment cu executarea exercițiilor corective și fiind interesați în corectarea propriilor deficiențe au executat și în afara orelor de educație fizică exercițiile respective, așa cum au afirmat elevii acestei clase.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

În urma acțiunii de depistarea deficiențelor fizice la elevii liceului Rusănești se pot trage următoarele concluzii :

— din numărul total de 74 de elevi examinați, toți corespund în greutate și înălțime din punct de vedere al dezvoltării fizice, 36 la sută prezintă deficiențe fizice, adică 48,6 la sută, cele mai multe deficiențe avîndu-le băieții. Se constată o ușoară creștere în înălțime față de valorile medii ;

— în urma experimentului făcut cu cele trei grupe reiese că vîrsta de 11—15 ani este încă favorabilă pentru corectarea deficiențelor fizice. Pentru aceasta propunem ca în cazurile cînd nu există săli pentru gimnastică medicală, la școli se pot face amenajări și instalații improvizate în vederea efectuării exercițiilor corective, aceasta pentru a suplini serviciile de gimnastică medicală în comune ;

— exercițiile selecționate pentru corectare s-au dovedit a fi bune deoarece majoritatea copiilor și-au corectat deficiențele în diferite proporții. Durata experimentului ar fi trebuit să fie mai mare și în acel caz s-ar fi realizat mai mult. De aceea, considerăm că perioada de informare a elevilor despre deficiențe trebuie să fie mai scurtă pentru a cîștiga timp de lucru ;

— în corectarea diferitelor deficiențe fizice trebuie aplicat tratamentul individual (dozare-gradare-durată). Dintre deficiențele corectate, cele ale genunchiului în valgum s-au corectat mai ușor decît celelalte deficiențe. În acest caz dacă se duce o muncă de lămurire în rîndul părinților cu privire la necesitatea și importanța efectuării exercițiilor corective, aceștia își dau seama și contribuie și ei la realizarea scopului propus. În cazul elevilor din Rusănești, au fost părinți care s-au prezentat cu copiii lor la școală, deși nu erau de vîrstă școlară pentru a le indica sau pentru a se efectua la școală exercițiile corective corespunzătoare ;

— în urma efectuării experimentului ne-am dat seama de unele greutăți pe care le întîmpină unii profesori de educație fizică în corectarea deficiențelor fizice la elevi, dar și de faptul că există posibilități destule și fără eforturi prea mari în vederea prevenirii, depistării și corectării acestor deficiențe ;

— în acest sens, prezentăm în continuare cîteva propuneri :

a. controlul medical de la începutul fiecărui an școlar să se facă în primele două zile după începerea cursurilor, după un program bine stabilit și cu mult simț de răspundere, pentru a putea fi văzuți toți elevii și pentru a le putea depista toate deficiențele pe care le au. Spunem aceasta, pentru că la început de an școlar elevii au mai puține lecții de pregătit ;

b. controalele medicale și evidența elevilor deficienți să se facă încă de la vîrsta preșcolară ;

c. în cadrul orelor de activități sportive, unele să fie folosite pentru corectarea deficiențelor fizice, formîndu-se un cerc de gimnastică corectivă, unde să fie cuprinși elevii cu deficiențe medii, aceasta pentru a suplini cabinetele de gimnastică medicală din localitățile mai mici, în plină dezvoltare și în acest sens propunem Ministerului Educației și Învățămîntului să repartizeze prin decizie și ore de corectare a deficiențelor fizice ;

d. în curțile școlilor să se amenajeze unele instalații pentru corectarea deficiențelor fizice ;

e. învățătorii să insiste foarte mult asupra poziției corecte în bănci în timpul scrisului și cititului ;

f. întreprinderile producătoare de încălțăminte pentru copii să producă o gamă variată de încălțăminte și dintr-un material mult mai flexibil.

Am făcut aceste propuneri prin prisma documentelor de partid și de stat, deoarece în etapa actuală de dezvoltare a României socialiste este necesară pregătirea multilaterală a elevilor pentru viață și producție.

N. FIEROIU : Dépistage des déficiences physiques des membres inférieurs des élèves de l'école générale

L'auteur présente le mode d'organisation d'une vaste action de dépistage des déficiences physiques des élèves d'une école générale de la commune Rusănești (district de Vîlcea), ainsi que le mode d'actionner en vue de corriger totalement on partiellemet cés déficiences, au niveau de l'école.

On présente l'organisation de l'action de dépistage et l'examen médical-pédagogique proprement dit, comprenant : les examens anthropométrique et somatoscopique. On présente également la méthode appliqués à la correction des deficiences physiques, dans les conditions et à l'aide de l'appareillage dont dispose une unité scolaire dans une localité rurale. Les résultats enregistrés mettent en évidence les multiples possibilités de dépister en temps utile les déficiences physiques légères, surtout celles des membres inférieurs, que l'on peut corriger, totalement ou partiellement, par les moyens de l'école.

N. FIEROIU : Detecting Physical Deficiencies of the Legs in the General School Pupils

The author describes the organization of an action meant to detect physical deficiencies in a general school in the comune of Rusănești, the county of Vîlcea, as well, as the action to be taken, at the level of the school, for partially of entirely correcting them.

The author describes both the way in which the above action was organized and the medical and pedagogical examination proper, which included anthropometrical and somatoscopic tests. He also outlines the methods aimed at correcting physical deficiencies under the conditions and with the equipment available in a school in the rural area. The results scored point out that it is possible to detect, in due time, mainly the physical deficiencies of the legs, which may be corrected, whether entirely or partially, in the very conditions offered by the respective school.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MODELUL DE SELECȚIE AL SPORTIVULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ ÎN SANIE

Prof. ION MATEI
Clubul sportiv școlar-Predeal

MODELUL SĂNIERULUI ACTUAL

A stabili modelul sănierului actual este o treabă dificilă, deoarece majoritatea sportivilor de „clasă" studiați constituie personalități intrinsece, cu un fond genetic propriu și o pregătire strict particularizată. Putem doar recomanda anu-

Profilul morfologic

parametrul	seniori	senioare
greutate	minim 76 kg maxim 90 kg	minim 68 kg maxim 76 kg
înălțime	minim 1,75 m maxim 1,85 m	minim 1,70 m maxim 1,80 m
forța m. flexori mîna st. — dr.	65—80	55—60
forța scapulară	75—80	60—70
forța lombară	240—245	205—210
indice de proporție	+4	+4

Calități motrice și specifice

viteză 30 m plat start de sus	4,0 s	4,6 s
lungime de pe loc	2,65 m	2,35 m
800 m plat	2,00 min	—
600 m plat	—	1,20 min
tras la piept halteră	95 kg	75 kg
genuflexiune halteră	120 kg	90 kg
rezistență specifică	2,10 min	1,50 min
start sanie role 5 m	0,910 s	0,970 s
start sanie dublu 5 m	0,900 s	—

Indicatori specifici pe gheață

pîrtia	simplu seniori		simplu senioare		dublou	
	start	timp final	start	timp final	start	timp final
Igls Austria	19,600 s	51,000 s	19,100 s	41,800 s	19,100 s	41,800 s
Königsee R.F.G.	13,050 s	49,300 s	3,700 s	47,600 s	3,650 s	48,200 s
Oberhoff R.D.G.	23,100 s	46,500 s	18,000 s	42,400 s	18,100 s	42,500 s
Winterberg R.F.G.	1,160 s	52,000 s	3,700 s	40,000 s	3,800 s	40,200 s
Lake Placid S.U.A.		43,600 s		39,100 s		39,500 s
Imst Austria		41,100 s		36,100 s		36,300 s
Olang Austria		44,800 s		38,100 s		38,200 s
Hammarstrand Suedia		44,000 s		40,600 s		40,100 s
Sinaia România		53,000 s		48,600 s		48,200 s

Educație fizică și sport, nr. 2, 1984, pag. 27

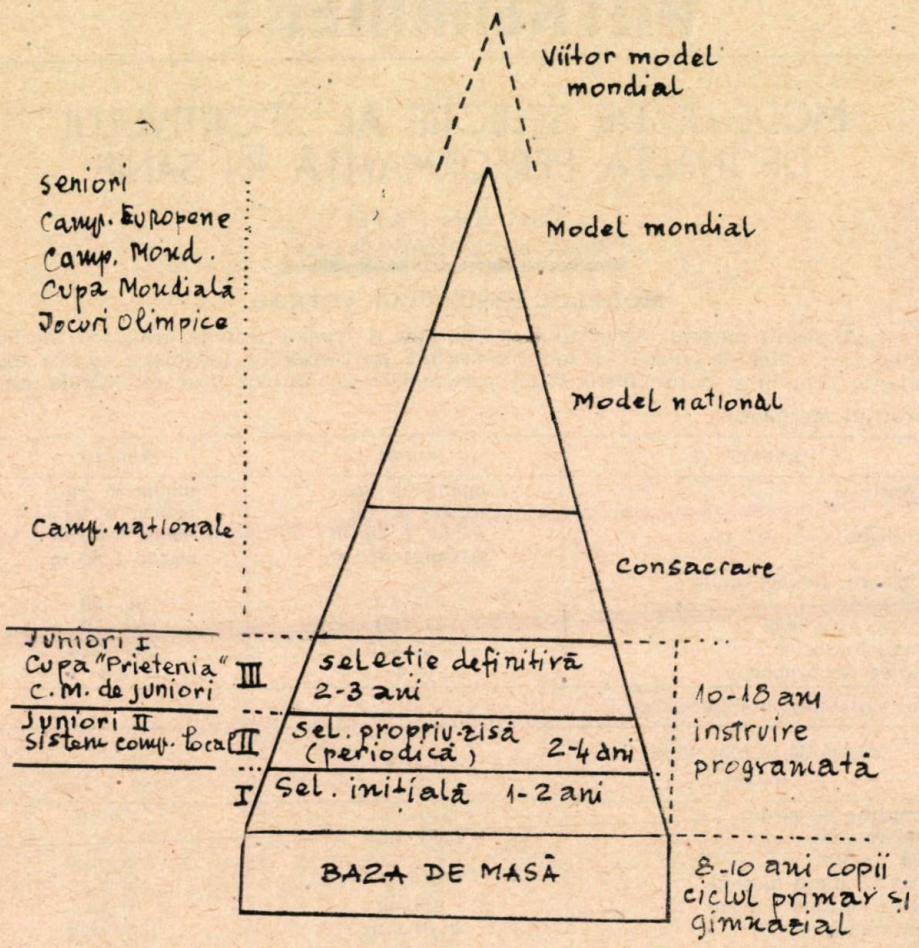


Fig. 1

miți parametri de care trebuie să se țină seama în selecție, eliminînd astfel din start factorii care frînează dezvoltarea în perspectivă. Modelul pe care-l recomandăm este o soluție adaptată cu caracter orientativ.

Un prim indicator este condiția atletică a sportivului, înțelegînd prin aceasta atît profilul morfologic, cît și nivelul înalt al calităților motrice de bază și specifice saniei. Apoi capacitatea biologică (valori superioare ale capacității de efort, refacere rapidă), profilul psihologic și modelul tehnico-tactic.

Valorile respective reprezintă media primelor trei rezultate obținute cu ocazia J.O. C.M., C.E. și altor concursuri internaționale.

CAPACITATEA BIOLOGICĂ

Parametrii trebuie să depășească nivelul obișnuit al omului sănătos, cu o activitate sportivă normală. Cerințele pregătirii pentru înalta performanță solicită foarte intens organismul, de unde și necesitatea unor disponibilități mai mari. Același lucru și cu indicii biochimici, foarte importanți în ansamblul capacității biologice și în desfășurarea unei activități intensive. Întrucît valorile

normale se cunosc, iar indicii marilor campioni sînt foarte diferiți, nu vom exemplifica. Facem menționea că un sportiv de mare performanță, indiferent de sportul practicat, trebuie să aibă o foarte bună capacitate biologică, iar sănierii nu fac excepție de la această cerință de bază.

Tabel nr. 1 PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Nr.	PROBA	Vîrsta/Norma											
		8 ani				9 ani				10 ani			
		B		F		B		F		B		F	
		N	P	N	P	N	P	N	P	N	P	N	P
		COPII I											
	GENERALE(minim 480 puncte) Sistem S.U.V.A.												
1	50 m sprint(sec.)	9,5	60	9,8	60	8,5	60	9,1	60	8,3	60	8,5	60
2	Săritura în lungime de pe loc(m și cm)	1,47	60	1,46	60	1,65	60	1,58	60	1,74	60	1,68	60
3	Aruncarea mingei de oină(m)	19,6	60	11,7	60	25,1	60	16,8	60	28,9	60	19,3	60
4	Atîrnare(sec.)	1,07	60	42	60	1,11	60	49	60	1,14	60	50	60
5	Alergare 600 m plat(min)	2,43	60	2,45	60	2,27	60	2,44	60	2,17	60	2,53	60
6	Îndemînare(Naveta sec)	13,5	60	13,5	60	12	60	12,6	60	11,6	60	12,2	60
7	Rezistență abdominală (ridicări trunchi din culcat în șezînd 30 s nr.rep.	16	60	16	60	21	60	18	60	21	60	19	60
8	Mobilitate coxo-femurală în plan anterior(cm)	58,3	60	65,2	60	57,4	60	58,5	60	57,9	60	59,2	60
9	SPECIFICE PE USCAT Rezistență specifică (menținut în poziția bricеag pe banca de gimnast. cu o minge de 1 kg la glezne-sec)	5		4		5,25		4,25	4,25	5,50		4,50	
10	Aruncarea mingei medicinale printre picioare înapoi 1 kg (m și cm)	4		3		4,50		3,50		5		4	
11	SPECIFICE PE GHEAȚĂ Parcurgerea unui traseu de 300 m care să cuprindă 3 schimbări de direcție și 2 linii drepte (sec)	31		32		30		31		26		30	
12	Să se claseze la întrecerea de sănie din cadrul "Daciadei"-faza locală.	da		da		da		da		da		da	

OBS: N = norma, P = punctaj

Probele și normele de mai sus au fost experimentate la Clubul Sportiv Școlar Sinaia.

Tabel nr. 2 PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Nr.	PROBA	Vîrsta/Norma											
		11 ani				12 ani				13 ani			
		B		F		B		F		B		F	
		N	P	N	P	N	P	N	P	N	P	N	P
						COPII II							
	GENERALE (minim 480 puncte)	Sistem S.U.V.A.											
1	50 m sprint (sec.)	8,1	60	8,3	60	7,9	60	8,1	60	7,7	60	7,9	60
2	Săritura în lungime de pe loc (m și cm)	1,84	60	1,78	60	1,89	60	1,82	60	1,94	60	1,87	60
3	Aruncarea mingei de oină (m)	33	60	22,2	60	36,2	60	28	60	38,9	60	30,9	60
4	Atîrnare (min, sec, menținere)	1,19	60	52	60	-	-	1,10	60	-	-	1,12	60
5	Alergare 600 m plat (min)	2,17	60	2,34	60	3,57	60	2,18	60	3,42	60	2,02	60
6	Îndemînare (Naveta sec)	11,5	60	12	60	11,4	60	11,4	60	10,9	60	10,9	60
7.	Rezistență abdominală (ridicări trunchi din culcat în șezînd 30 s. nr repet.	22	60	21	60	22	60	21	60	23	60	22	60
8	Mobilitate coxo-femurală în plan anterior (cm)	56	60	59,4	60	56,5	60	59,9	60	58,3	60	61,4	60
9	SPECIFICE PE USCAT Rezistență specifică (menținut în poziția briceag pe banca de gimnastică cu o minge de 2 kg la glesne - sec)	30	-	25	-	35	-	30	-	40	-	35	-
10	Aruncarea mingei medicinale printre picioare înapoi (1 kg m și cm).	6	-	5	-	6,50	-	5,50	-	7	-	6	-
11	SPECIFICE PE GHEAȚĂ Parcurgerea unui traseu de 500 m care să cuprindă 4 schimbări de direcție, 2 virraje și 2 linii drepte (min. sec.)	35	-	38	-	34	-	37	-	33	-	36	-
12	Să se claseze în prima jumătate a concursului "Daciada" - etapa județeană	da	-	da	-	da	-	da	-	da	-	da	-

OBS: N = norma, P = punctaj

Probele și normele de mai sus au fost experimentate la Clubul Sportiv Școlar Sinaia.

PROFILUL PSIHOLOGIC

Prezintă trăsături comune cu alte sporturi în care pilotarea unei mașini se desfășoară în condiții de mare viteză și dificultate. Dinamica neuropsihică trebuie să atingă valori optime. Fondul energetic va fi bogat, mobil, dinamic ; atenția concentrată (32—34) se caracterizează prin stabilitate și precizie; coordonarea superioară (134 —foarte bună). Importante sînt coordonările complexe, precizia deose-

bită a mișcărilor (30 — foarte bună); reactivitatea psihică (89 — foarte bună); reacția de start (0,46—0,5); decizia trebuie să fie calmă, promptă, precisă; echilibrul vestibular va denota suplețe și reacții armonioase; autocontrolul are ca dominante încrederea în sine, combativitatea, iar ca tendințe propensive tenacitatea, conștiința propriei valori și motivația puternică. Printre trăsăturile de personalitate menționăm caracterul puternic, realismul, seriozitatea, activismul, spiritul de echipă și sacrificiu. În ceea ce privește domeniul relațiilor interpersonale, sociabilitatea.

Marii campioni au un stil propriu, inconfundabil. De aceea modelul tehnico-tactic trebuie apreciat în funcție de randamentul maxim la start și în coborîre, timpii de cursă realizați indicînd și valoarea.

Tabel nr. 3 PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Nr.	PROBA	Vîrsta/Norma					
		14 ani		15 ani		16 ani	
		B	F	B	F	B	F
		N	N	N	N	N	N
		JUNIORI II					
	GENERALE						
1	30 m sprint (start de sus sec.)	5,0	5,2	4,9	5,0	4,8	4,9
2	Săritura în lungime de pe loc (m și cm)	2,20	2,10	2,25	2,15	2,30	2,20
3	Tras la piept halteră (kg) din poz. culcat înainte-sprijinit pe bancă	50	30	55	35	60	40
4	Alergare de rezistență 600 m plat (min. sec).	1,54	1,58	1,35	1,39	1,16	1,30
5	Aruncarea greutății printre picioare înapoi (4 kg m. cm).	6,40	6,00	6,60	6,20	6,80	6,40
	SPECIFICE						
6	Rezistență specifică (poziția șezînd, trunchiul și picioarele la 45° față de plan. Picioarele întinse, menține o minge de 3 kg între gleznă (min. sec)	1,10	1,00	1,15	1,05	1,20	1,10
7	Start sania cu role 5m	1,020	1,140	1,010	1,100	1,000	1,090
8	SPECIFICE PE GHEAȚĂ Parcurgerea unui traseu de 800 m pe pistă cu 6 viraje simple (sec.)	40	42	39	41	38	40
9	Să se claseze în prima jumătate a concursului „Daciada" - etapa județeană	da	da	—	—	—	—
10	Să se claseze la camp. R.S.R. de juniori II pistă 800 m	—	—	da	da	—	—
11	Să obțină categoria de clasific. la vîrsta indicată	—	—	—	—	da	da

OBS: N = norma

Model tehnico-tactic

Acțiuni	Tehnic	Tactic
Start	— Finețe în execuția tehnică — Economie de mișcări — Promptitudine — Sincronism — Eficiență	— Maximă eficiență pe durata a patru manșe (trei la proba de dublu) nivel constant al timpilor de start.
Pilotaj	— Bagaj superior de deprinderi tehnice — Maneabilitate, cursivitate. — Abilitate tehnică (alegerea celor mai bune soluții tehnice în funcție de situație). — Alegerea soluțiilor tehnice optime în caz de pericol.	— Capacitatea superioară de analiză și decizie. — Abilitate în alegerea liniei tactice de curse optime. — Capacitate de a recepta și aplica întocmai linia tactică stabilită. — Adaptabilitate în caz de surpriză și pericol.
Pregătirea	— Conștiinciozitate în pregătirea materialului. — Cunoștințe multilaterale privind materialul de cursă și utilizarea lui în funcție de variabilitatea condițiilor în care se desfășoară întrecerea (natura gheții, profilul pîrtiei, starea atmosferică etc.). — Preocupare pentru studiu și documentare. — Receptivitate față de nou.	

Toate aspectele prezentate mai sus, care definesc modelul marelui campion trebuie luate în considerare în selecția pentru eșaloanele superioare, reținînd numai pe acei sportivi ai căror parametri sînt apropiați de model. Fără exagerări în selecționarea sportivilor prea înalți și prea grei. Corpul trebuie privit ca o entitate armonios dezvoltată.

SELECȚIA

Concepție

Selecția și pregătirea copiilor și adolescenților apți să practice sania ca sport de performanță nu este o acțiune de moment, ci un proces evolutiv, în care operațiunile se desfășoară din mers, chiar în timpul pregătirilor. „Operațiunea de moment" dezvăluie doar disponibilitățile celui investigat, concretizate în starea de sănătate, comportamentul motric general și puternica lui motivație de a face sport de performanță, restul evoluînd odată cu el.

Selecția ca și pregătirea sportivă la aceste vîrste sînt compatibile cu posibilitățile de adaptare și răspuns ale organismului la solicitările specifice activității sportive de performanță, în măsura în care se respectă legile creșterii somatice și dezvoltării psihomotrice a celor în cauză. Pe parcursul anilor de pregătire, selecția are un caracter continuu, îmbrăcînd un conținut mai complex, în deplină concordanță cu cerințele performanței. Pentru o mai bună orientare redăm schematic concepția generală privind selecția pentru înalta performanță (fig. 1). Reprezentarea din figură are forma unei piramide cu un fundament solid (baza de masă din care se recrutează copii de la vîrsta de 8—10 ani), care se îngustează apoi spre vîrf, trecînd prin diferite etape de pregătire, asociate unor selecții (criteriul principal fiind competiția de nivel diferit), vizînd în permanență modelul de nivel mondial, singurul în măsură să facă față marilor competiții.

După cum se observă, realizarea marii performanțe este posibilă numai acelor sportivi deosebit de dotați, care se apropie cît mai mult de parametrii modelului internațional, și care au trecut cu succes etapele de pregătire intermediare și de selecție efectuată prin concurs. Pe de altă parte performanța sportivă de mare valoare în sanie este strîns legată de volumul și intensitatea eforturilor depuse de-a lungul întregului proces de selecție și pregătire. Se apreciază că pentru a atinge și depăși actualele performanțe de vîrf, este necesar un volum de muncă estimat la 5—600 ore de antrenament pe an în faza de „începător",

Tabel nr. 4 PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Nr.	PROBA	Vîrsta/Norma					
		17 ani		18 ani		19 ani	
		B	F	B	F	B	F
		N	N	N	N	N	N
		JUNIORI I					
	GENERALE						
1	30m sprint (start de sus sec)	4,6	4,9	4,5	4,8	4,4	4,7
2	Săritura în lungime de pe loc (m și cm)	2,40	2,25	2,45	2,26	2,50	2,28
3	Împins halteră de la piept fără tandare (kg)	55	40	60	45	65	50
4	Tras la piept halteră din poziția înainte culcat, sprijinit pe o bancă (kg)	75	50	80	55	85	60
5	Genuflexiune, halteră pe umeri (kg)	90	70	95	75	100	80
6	Alergare de rezistență 800m plat băieții	2,35	-	2,30	-	2,25	-
	600m plat fetele	-	1,28	-	1.26	-	1.24
	SPECIFICE						
7	Aruncarea greutății printre picioare înapoi 4kg (m, cm).	6,80	6,40	7,00	6,60	7,20	6,80
8	Rezistență specifică (poziția șezînd, trunchiul și picioarele la 45° față de plan. Picioarele ținute, menținînd o mingă de 3kg între glezne (min. sec)	1,40	1,25	1,45	1,30	1,50	1,35
9	Start șanță curbe 5m	1,000	1,030	0,990	1,020	0,980	1,010
10	Start șanță de dublu virbe 5m	0,970	-	0,960	-	0,950	-
	SPECIFICE PE GHEAȚĂ						
11	Parcurgerea unui traseu de 1000 m băieți, 800 m fetele (pistă) sec	55	53	54	51	53	49
12	Să obțină categoria de clasificare sportivă la vîrstele indicate	da	da	da	da	da	da
13	Start proba de sinuțe (sec)	sub 5"	sub 5"	sub 4,50"	sub 4,50"	sub 4"	sub 4"
14	Start proba de dublu (sec)	sub 5"	—	sub 4,50"	—	sub 4"	—

7—800 ore în faza de „avansat" și peste 1200 ore pe an în faza de „performer", intensitatea cu care se lucrează fiind dictată de specificitatea etapelor. Pentru stabilirea cerințelor, criteriilor, probelor și normelor de control se apelează la pedagogie, psihologie, medicină etc. Pentru a nu repeta o serie de aspecte deja cunoscute, vom aborda doar cîteva probleme care vizează luarea deciziei în dirijarea, alegerea și selecționarea copiilor și adolescenților.

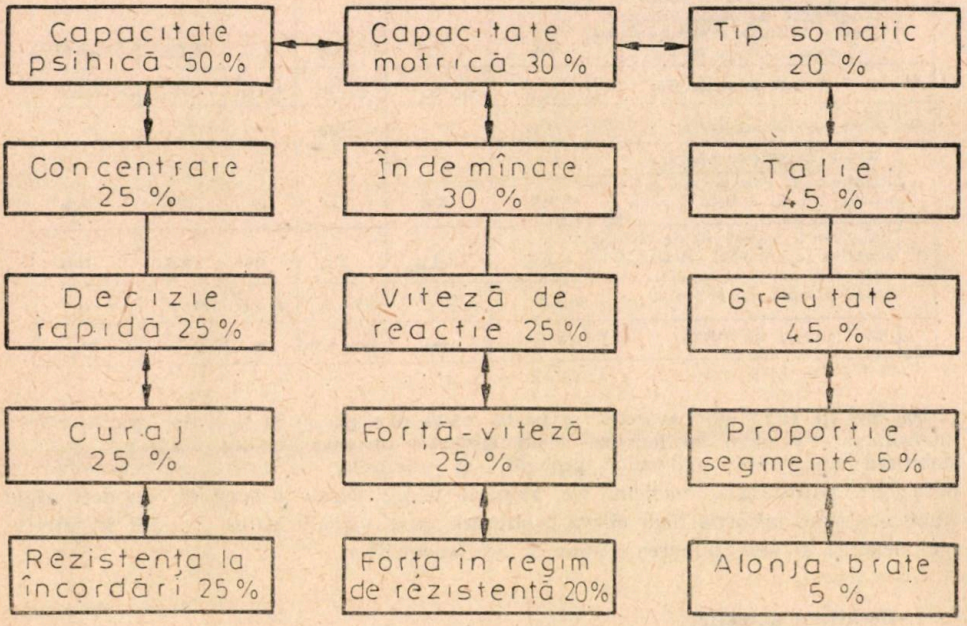
Cerințele selecției

Se ia ca bază modelul sănierului actual, efectuîndu-se toate investigațiile necesare. Pentru selecția inițială (starea de sănătate, dezvoltarea somato-funcțională a corpului, anamneza medico-sportivă), o atenție deosebită se acordă exa-

menului O.R.L. pentru a depista copiii cu hipoacuzie, afecțiuni oftalmologice, acuitate vizuală slabă și deficiențe de ordin vestibular. Pentru a exemplifica, este suficient să amintim un barem al acuității vizuale de orientare, indispensabil practicării saniei de performanță (—V=1 la un ochi — 1/3 la celălalt. Se admite corecția). Datele privind dezvoltarea fizică (examenul antropometric) trebuie să evidențieze baremurile gabaritice corespunzătoare vîrstelor — talie, greutate, anvergura brațelor (alonja avantajează sănierii); examenul somatoscopic are ca scop precizarea atitudinii corpului și depistarea deficiențelor fizice (cifoza, lordoza, scolioza), care sînt contraindicate practicării saniei ; examenul mobilității articulare și supleței generale evidențiază unele calități indispensabile sănierului (mai ales pentru start); examenul forței testează forța flexorilor palmari, ai centurii scapulare și a regiunii lombare, forța adductorilor picioarelor. La copii se va ține seama și de datele genetice obținute prin contactul medicului cu părinții copilului în vederea prognozării creșterii și dezvoltării finale a acestuia. Nu se va scăpa din vedere fenomenul de accelerare a creșterii (Secular-Trend), specific secolului nostru.

Al treilea aspect pe care trebuie să-l precizeze controlul medico-sportiv inițial este acela al stării funcționale a organismului. În acest sens interesează integritatea funcțională globală endocrino-metabolică, neuromusculară, neuropsihică, hepato-renală, hematologică, cardio-respiratorie. La examenul inițial se va efectua proba funcțională cardiovasculară „Martinet". După vîrsta de 10 ani copiilor li se poate efectua proba „Astrand" (modificată de C.M.S.) pentru aprecierea puterii maxime aerobe.

În cadrul selecției inițiale se va determina și puterea de concentrare a atenției, decizia rapidă, memoria, coordonarea, combativitatea, curajul, dîrzenia, emotivitatea, imaginația, tendința la introversie. Pentru o mai bună orientare am folosit diagrama de mai jos (procentajele au o valoare ipotetică și orientativă, dar subliniază pregnant rolul și subordonarea calităților, una față de cealaltă, primatul capacității psihice și calitățile specifice sănierului).



Parametrii de mai sus pot fi evidențiați prin teste.

Pentru aprecierea calităților psihice există două căi — cea de laborator și observațiile antrenorului (deci criterii obiective și subiective) amîndouă avîndu-și importanța lor, completîndu-se reciproc. În mod obișnuit, concepția care stă la

baza examenului psihologic uzitat în majoritatea sporturilor cu scopul selectării celor mai bune elemente pentru obținerea de mari performanțe are un caracter preponderent analitic, el fiind constituit adesea din metode cu adresă „precisă": percepția, atenția, viteza de reacție, inteligența, memoria etc., ca și cum „psihicul" ar fi un mozaic de zone izolate, independente. Prin examenul psihologic astfel conceput se încearcă determinarea „în mod obiectiv" a aptitudinilor prevăzute în așa-numita psiho-gramă, despre care se apreciază că sînt mai intens solicitate în sportul respectiv. În realitate s-a observat că sportivii de mare clasă prezintă adesea caracteristici psihice diferite rezistînd oricărei încercări de a fi subsumați aceluiași „tipar-psiho-grafic".

După psihologul Valeriu Ceaușu trebuie să se părăsească tendința de a vedea în om exclusiv o sumă de factori sau dimensiuni izolate, independente, și adoptarea unei viziuni dinamic-integraliste, în sensul de a considera comportamentul uman drept un produs, o rezultantă a interacțiunii tuturor elementelor de ordin morfologic, fizico-chimic, fiziologic și psihologic ale organismului, atît între ele, cît și cu obiectele și proprietățile care definesc mediul. Pornind de aici, V. Ceaușu apreciază ca profund eronată tendința de a considera că un anumit test este diagnostic pentru o singură însușire psihică. În realitate la rezultatele oricărui test participă întreaga personalitate a individului, de la dinamica neuropsihică pînă la concepția despre lume și viață, chiar dacă diversele aspecte și dimensiuni ale activității psihice nu ajung să se reliefeze clar în parametrii performanțelor la test. Așadar, informațiile furnizate la probele efectuate de laborator vor fi coroborate cu cele privind comportamentul individual în familie, școală, profesiune, societate în general, în final formulîndu-se previziuni asupra eficienței sale ca verigă în cadrul sistemului om-pîrtie.

Prof. dr. Mihai Epuran — specialist al psihologiei sportului — este de părere că selecția celor mai dotați sportivi trebuie să urmărească depistarea atît a aptitudinilor, cît și a atitudinilor și disponibilităților pentru efort, și aceasta în condițiile unei motivații personale foarte puternice și dinamice.

Cu privire la întocmirea acelor „psihografii", descrieri ale caracteristicilor psihice ale celor mai buni sportivi din ramură, în ideea că cei care doresc să obțină astfel de succese trebuie să fie asemănători acestora și M. Epuran semnalează faptul că practica ne arată destul de elocvent că structuri diferite de personalitate obțin succese tot așa de mari și în plus, factorul istorico-social modifică de la o generație la alta factura psihică a campionului. Ceea ce rămîne valabil în domeniul psihologiei sportului nu este un model individual de personalitate, ci modelul conceptual al campionului care corespunde cerințelor performanței prin calități psihice și trăsături de personalitate originale și specifice. Acest model nu este o medie, ci o rezultantă a numeroase însușiri care nu numai că se pot însuma, dar se pot și anula reciproc, sau compensa.

Am considerat necesar să punctăm aceste aspecte pentru o mai bună înțelegere a modului în care trebuie efectuată selecția psihologică, mai ales în sanie, sport care depinde de foarte mulți factori ce nu pot fi ignorați sau excluși sub nici o formă.

Structura examenului psihologic propus de V. Ceaușu (utilizat și la selecționarea sănierilor și boberilor noștri) este următoarea : — probe experimentale de tipul clasic, efectuate fie în scris, fie cu ajutorul unor aparate, probe psihofiziologice ; chestionare ; metode permițînd evaluări de tip clinic : anamneză, observații asupra comportamentului subiectului ; analiza datelor social-biografice etc. (spațiul nu ne permite detalierea lor). Rezultatele diverselor tipuri de probe sînt supuse unei analize cantitative și calitative, cu ajutorul căreia sînt evidențiate aspectele pozitive și negative ale activității psihice, este apreciată capacitatea de adaptare, învățare și compensare ; iar în final este evaluată aptitudinea de pilotaj a saniei.

Forma cea mai perfecționată și cea mai completă de examinare la aparate (probele la aparate pun sănierul într-o situație mai apropiată de cea reală de conducere a saniei, sporind în felul acesta relevanța informației, valoarea ei diagnostică și prognostică), spre care se tinde astăzi pe plan mondial o reprezintă simularea. În cazul nostru simulatorul reprezintă un model care reproduce selectiv, dar cît mai fidel, structura obiectivă a activității de conducere, așa cum se desfășoară ea în timpul unei coborîri pe o anumită pîrtie. Astfel, subiectul

Tabel nr. 5 PROBE ȘI NORME DE CONTROL

Nr.	PROBA		Categoria/Norma Seniori N	Senioare N
	GENERALE			
1	Viteză 30 m sprint, start de sus (sec)		4,1	4,6
2	Săritura în lungime de pe loc (m. și cm)		2,55	2,30
3	Împins de la piept halterа, fără fandare (Kg)		75	55
4	Tras la piept halterа din poziția înainte culcat, sprijinit pe o bancă (Kg)		90	70
5	Genuflexiune cu halterа pe umeri (Kg)		115	85
6	Alergare de rezistență - 800 m băieții		2,00	–
	-600 m fetele		–	1,20
	SPECIFICE			
7	Aruncarea greutății printre picioare înapoi (4Kg, m și cm)		8,00	7,10
8	Rezistență specifică (poziția șezînd, trunchiul și picioarele la 45° față de plan. Picioarele întinse, menținî o mingе de 3kg între gleznе (min și sec).		2,20	1,55
9	Start sănia cu role 5m (minimi sec.).		0,930	0,980
10	Start sania de dublu 5m (minimi sec).		0,910	–
	SPECIFICE PE GHEAȚĂ			
11	Start proba de simplu (sec).		sub 4"	sub 4"
12	Start proba de dublu (sec).		sub 4"	–
13	Parcurgerea traseului normal de cursă.			
	proba de simplu	Sinaia	sub 50"	sub 46"
		Oberhoff	48"	44"
		Igls	52"	42,500
	proba de dublu	Sinaia	sub 47"	–
		Oberhoff	44"	–
		Igls	43"	–
14	Să obțină categoria I-a de clasificare și sportiv de valoare internațională		da	da

nu mai este solicitat, sub aspectul unei funcții sau capacități izolate, ci ca un tot unitar într-un comportament integral izomorf celui pe care-l va desfășura conducînd sania. Aici el este pus în situația de a dezvălui nu numai dacă posedă atenție, memorie, inteligență, dexteritate motorie, echilibru emoțional, luate în sine, ci și modul în care toate aceste componente interacționează și se integrează din perspectiva logicii interne a activității de conducere a saniei. Pînă la realizarea unui simulator adaptat necesităților saniei recomandăm pe cel aflat în dotarea tuturor laboratoarelor de psihologie auto sau căi ferate.

În completarea datelor selecția prevede o serie de probe și norme de control a capacității motrice și tehnice (acestea sînt folosite și pentru evidențierea nivelului de pregătire atins într-o anumită etapă. Nu trebuie să se uite că adevărata selecție trebuie făcută (ca în toate sporturile mecanice) în condițiile reale și concrete ale saniei (pe gheață) în care nivelul calităților motrice constituie doar o componentă și nicidecum o determinantă (tabelele 1—5).

Evoluția sportivului în concurs constituie criteriul cel mai obiectiv de evaluare a potențialului său. Factorii obiectivi care trebuie luați în considerare sînt: performanța, siguranța, regularitatea, recuperarea psiho-fiziologică de la o manșă la alta, de la o zi la alta, de la un concurs la altul, prospețimea, vigoarea, rezistența, progresul realizat într-un stagiu, sezon, categoria din care face parte etc.

BIBLIOGRAFIE

CEAUȘU V.: DE LA INCERTITUDINE LA DECIZIE, Ed. Militară, București, 1972.

EPURAN M.: COMPENDIU DE PSIHOLOGIE PENTRU ANTRENORI, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

MATEI I.: UNELE PROBLEME ALE ORIENTĂRII METODICE ÎN SANIE, revista Educație Fizică și Sport, nr. 3, martie, 1982.

MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA: SELECȚIA ÎN SPORT, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1976.

I. MATEI : Le modèle de sélection du lugeur de haute performance

Le modèle de sélection recommandé par l'auteur est une solution adaptée à caractère orientatif.

Un premier indicateur est constitué par le profil morphologique et le haut niveau des qualités motrices de base et spécifiques à la luge. Parmi les indicateurs morphologiques figurent : le poids, la hautéur, la force des muscles flexeurs de la main droite et de la gauche, la force scapulaire, la force lombare, l'indice de proportion ; parmis les qualités motrices spécifiques figurent : la vitesse 30 m plat avec start d'en haut, le saut en longueur sans élan, 800 m, épaulé et jeté haltère de 95 kg, genuflexions avec haltère de 120 kg, etc.

En dehors de ces qualités, sont également nécessaires une très bonne capacité biologique et un excellent profil psychique.

Ces critères décident uniquement une bonne sélection des enfants et des adolescents aptes à pratiquer la luge en tant que sport de performance.

La sélection et l'entraînement sportif à ces âges sont compatibles avec les possibilités d'adaptation et de réponse de l'organisme aux contraintes spécifiques de l'activité spoortive de performance, dans la mesure du respect des lois de la croissance somatique et du développement psychomoteur des sportifs. La sélection a un caractère continu durant les années d'entraînement, elle embrasse une consistence plus complexe, en pleine concordance avec les exigances de la performance.

Pour compléter les informations, la sélection prévoit une série d'épreuves et de normes de contrôle de la capacité motrice et technique. L'évolution du sportif durant le concours constitue le critère d'évaluation de son potentiel le plus objectif.

Les facteurs objectifs suivants doivent être pris en considération : la performance, la sûreté, la régularité, la récupération psycho-physiologique d'un concours à l'autre, la fraîcheur, la vigueur, la résistance, le progrès réalisé au cours d'une saison à la catégorie d'âge du sportif, etc.

I. MATEI : The High Performance Sportsman's Selection Model in Sledge Driving

The selection model recommended by the author is a tentatively adjusted solution.

Its first elements are the morphological outline and the high level basic motive characteristics specific to sledge driving. The author specifies as morphological indexes the weight, height and force of the flexor muscles of the right and left hands, the scapular force, the lumbar force, the proportion index ; from among the specific motive qualities he highlights the 30 metres (flat) speed with up start, the standing long jump, the 800 m race, the special breast lifting of a 95 kg weight, genuflexions with a 120 kg weight, etc.

Apart from these qualities, the sportman requires excellent biological and psychic capabilities.

Only on the use of such criteria can one select children and teen-agers capable of really practising performance sledge driving.

Selection and training at such ages are compatible with the possibilities of adjustment and response of the body to the specific efforts of performance activities ; somatic growth and psychomotive development should also be rigorously observed. Selection is to be carried out continuously along the training period ; it is a complex proces which should comply with performance requirements.

Selection also assumes a number of tests and norms for the control of the motive and technical capacities. The evolution of the sportsman during competitions is the most objective criterion for evaluating his potentials.

The following objective factors are to be taken into due consideration : performance, safety, regularity, the psycho-physiological recovery from one competition to another, freshness, vigour, resistance, the progress achieved in one season in terms of the agegroup, etc.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII PRIVIND CREŞTEREA CAPACITĂŢII DE EFORT SPORTIV PRIN UTILIZAREA UNOR FACTORI FIZIOLOGICI ERGOTROPI. STUDII FARMACOLOGICE PRIVIND EFICIENŢA L-CARNITINEI

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Centrul de Medicină Sportivă — Bucureşti

Interesul privind raţia proteică şi mai ales a amino-acizilor esenţiali la sportivii de performanţă devine din ce în ce mai mare, atît în scopul refacerii metabolice după efort cît mai ales în vederea pregătirii biologice pentru participarea la competiţii de înalt nivel (Carrier, H. N., Quard S., Berthillier G., Eclache J. P., 1982; Drăgan I. şi colab., 1983). În ultimii ani L-Carnitina a fost folosită de către sportivii de înaltă performanţă în scopul creşterii capacităţii de efort, în special în eforturile de rezistenţă.

Studii clinice şi farmacologice întreprinse în ultimii ani asupra carnitinei au permis validarea utilizării acestui factor, atît în patologia medicală (miopatii, insuficienţe hepatorenale etc.), cît şi în medicina sportivă. Carnitina sau vitamina BT a fost identificată de Carter şi colaboratorii în 1952 (în 1905 fusese extrasă din carne). Biosinteza carnitinei în corpul uman are loc la nivelul ficatului şi rinichilor, avînd ca precursori lisina şi methionina (amino-acizi esenţiali, unde gama-butirbetaina este transfor-

Tabelul 1

GRUPUL EXPERIMENTAL
(n = 20)

	Înainte	După	p
Oboseala după antrenament	2,3 ± 0,83	3,4 ± 1,06 (+1,1)	< 0,0 25
Dispoziţia de antrenament	2,6 ± 0,88	3,5 ± 1,24 (+0,9)	< 0,025
Forţa scapulară (kgm)	65,43 ± 7,81	7 2,69 ± 9,30	< 0,05
Forţa lombară (kgm)	20 4,50 ± 17,2	220,30 ± 24,12	< 0,05
Indice de forţă	1,02 ± 0,16	1,18 ± 0,22	< 0,05
VO_2 max. (ml/kg)	66,17 ± 8,20	73,50 ± 9,32	< 0,05
TTR 20 sec. (kgm/kg)	16,30 ± 2,2	16,72 ± 2,0	n.s.
TTR 60 sec. (kgm/kg)	4 2,11 ± 3,50	4 2,83 ± 3,14	n.s.

mată în urma unor complexe reacții enzimatice în carnitină.

Carnitina sub influența acetyltransferazei și translocazei transportă lanțurile lungi de AGL (acizi grași liberi) de la citosol de-a curmezișul membranei mitocondriale către locul beta-oxidării. Malonil-coenzima A pare a regulariza oxidarea preferențială a AGL și efectele acesteia asupra carnitin acetiltransferazei. Se știe că oxidarea AGL reprezintă sursa majoră de energie pentru țesutul muscular, în special în cazul eforturilor de forță și rezistență.

Scopul acestui studiu a fost acela de a evidenția efectele biologice ale L. Carnitinei (forma levogiră s-a dovedit eficientă la om) asupra unor parametri selectivi implicați în metabolismul de efort și astfel în performanța sportivă.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au participat la acest experiment 30 de sportive de performanță (sport cu profil forță-rezistență), în vîrstă de 17 pînă la 26 de ani, care prin randomizare au fost împărțite în două subgrupe : A_1 (grupul experimental, 20 subiecte) și A_2 (grupul martor, de control, incluzînd 10 sportive). Sportivele s-au aflat în antrenament controlat zilnic, dietă controlată și supraveghere medicală continuă. Alimentația a conținut aproximativ 60—65 kcal./kg zilnic și o rație proteică de aproximativ 2,2—2,5/kg., zilnic.

Grupul A_1 a primit zilnic, timp de 3 săptămîni, cîte 3 gr L.-Carnitină (adică 3 fiole a 1 g, buvabile — produsul aparține firmei SIGMA-TAU, Italia), administrat în trei reprize, la cele 3 mese de bază ; grupul martor nu a primit produsul amintit (placebo). În timpul experimentului nu s-au administrat alte medicamente (cu excepția vitaminelor și complexelor de minerale).

Au fost urmăriți parametrii de mai jos înregistrați în prima zi a studiului și în ultima zi :

— parametri clinici (apetit, oboseală după antrenament, dispoziție de efort) obținuți printr-un chestionar, scalat de la 1 la 4 ;

— parametri paraclinici (VO_2max/kg; TTR-20 și 60 sec. ; forța scapulară, lombară, palmară, indicele de forță) ;

— probe de laborator (AGL serici, trigliceride serice, cholesterol seric, lactatul sanguin în repaus, după efort și la 30 min. după efort, creatinina serică și urinară, CPK serică, mucoproteinele urinare, 17 — cetosteroizii urinari și Hb %).

Analiza statistică a acestor parametri s-a efectuat prin utilizarea testului „t" Student.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelele 1, 2, 3 și 4. Efecte benefice ale

Tabelul 2

GRUPA DE CONTROL
(n = 10)

	Înainte	După	p
Oboseala după antrenament	2,1 ± 0,83	2,7 ± 0,92 (+0,6)	n.s.
Dispoziția de antrenament	2,5 ± 0,83	3,0 ± 1,12 (+0,5)	n.s.
Forța scapulară (kgm)	59,64 ± 6,77	64,34 ± 8,83	n.s.
Forța lombară (kgm)	206,18 ± 18,8	215,10 ± 26,20	n.s.
Indice de forță	1,04 ± 0,19	1,12 ± 0,25	n.s.
VO_2 max. (ml/kg)	61,75 ± 8,2	65,14 ± 9,61	n.s.
TTR 20 sec. (kgm/kg)	15,51 ± 1,83	16,08 ± 1,94	n.s.
TTR 60 sec. (kgm/kg)	41,63 ± 3,76	42,26 ± 4,73	n.s.

Tabelul 3

Modificări ale indicilor biochimici sub tratament cu L-Carnitină (n=20)

	Înainte	După	p
AGL (mEq/l)	0,87± 0,31	0,58± 0,22	<0,01
Trigliceride (mg %)	137 ± 28	116 ± 23	<0,05
Cholesterol (mg %)	206 ± 26,2	221 ± 29,4	n.s.
Creatinină serică (mg %)	1,12± 0,16	0,96± 0,11	n.s.
CPK (U.I.)	39,3 ± 10,2	30,4 ± 8,3	n.s.
Acid lactic (mMol/l) Repaus	1,08± 0,64	0,95± 0,52	n.s.
Efort	9,88± 1,86	7,86± 1,65	<0,01
Revenire (30 min.)	3,61± 0,62	2,11± 0,44	n.s.
Mucoproteine urinare (mg/24 h)	156,22± 52	119,41± 37	<0,05
17 CS (mg/24 h)	7,39± 0,92	10,08± 2,64	n.s.
Creatinină urinară (mg/kg/24 h)	22,66± 3,54	20,43± 3,82	n.s.
Hb (g %)	15,22± 1,83	15,74 ± 1,65	n.s.

L-Carnitinei au fost notate la grupul experimental pentru oboseala după antrenament (p. 0,025), dispoziţia de antrenament (p. 0,025), indicii de forţă (p. 0,05), VO_2max/kg (p. 0,05), AGL (p. 0,01), trigliceride (p. 0,05), lactatul post-efort (p. 0,01) şi mucoproteinele urinare (p. 0,05). Ceilalţi parametri nu s-au modificat semnificativ. În acelaşi timp la grupul martor nu s-au înregistrat modificări semnificative, deşi ceilalţi factori pe timpul experimentului au fost practic aceiaşi, cu excepţia lipsei produsului respectiv. Scăderea semnificativă a AGL pare să confirme ipoteza privind rolul biologic al L-Carnitinei în transportarea şi oxidarea lanţurilor lungi de acizi graşi liberi, furnizînd astfel combustie pentru efortul muscular de lungă durată.

Scăderea semnificativă a trigliceridelor plasmatice — componenta cea mai reprezentativă a AGL — este explicată prin creşterea de multiplicare celulară şi corelează cu turnoverul AGL.

Creşterea semnificativă a VO_2max/kg şi scăderea lactatului după efort poate fi explicată prin ameliorarea proceselor metabolice intramusculare datorat administrării suplimentare de carnitină. În plus unele cercetări par să demonstreze că L-Carnitina economisind coenzima A liberă, facilitează fluxul metabolic în ciclul acizilor tricarboxilici, fapt ce induce o serie de alte efecte favorabile asupra energeticii musculare.

Creşterea semnificativă a indicilor de forţă este explicată ca rezultat al acţiunii de tip ergotrop al L-Carnitinei, care induce modificări biochimice favorabile la nivel muscular. Scăderea semnificativă a mucoproteinelor urinare traduce o mai bună adaptare la efort, sub influenţa L-Carnitinei.

CONCLUZII

— Bazaţi pe aceste date (clinice, paraclinice şi de laborator) putem aprecia o serie de efecte favorabile ce apar pe plan clinic şi paraclinic, la grupul de sportive, care a beneficiat 3 săptămîni de acest supliment cu efecte de tip ergotrop.

— De aceea se poate recomanda o cură zilnică de 2—3 g L-Carnitină, timp de 21 de zile înaintea unei mari competiții, profil forță-rezistență, cu scopul creșterii capacității de efort, eventual a randamentului fizic.

BIBLIOGRAFIE

1. BÖHMER T., RYDMING A., SOLBERG H. C. : Carnitine levels in human serum in health and disease. Clin. Chim. Acta 57 : 55, 1974.

2. CARRIER H. N., QUARD S., BERTHILLIER G., ECLACHE P. P. : Intérêt de la Carnitine au cours de l'exercise d'endurance chez le sportif. Centre de recherches-Service de santé des athlètes — Division de Physiologie-Lyon-Cedexl.

3. CEDERBLAD G., LINDSTEDT S. : Excretion of L-Carnitine in Man Clin. chimica Acta 33 ; 117, 1971.

4. COX R. A., HOPPEL C. L. : Biosynthesis of Carnitine and 4 N-Trimethylaminobutirate from Lysine Biochem. J., 136 : 1075, 1973.

5. DRĂGAN I. et al. : Sports Medicine Ed. Sport-Tourisme, Bucharest, 1983.

6. ECLACHE J. P., QUARD S., CARRIER H. N., BERTHILLIER G., MARNOT B., CHENBERGER D. : Effets d'une adjonction de Carnitine au régime alimentaire sur l'exercise intense et prolongé Sigma-Tau, Pomezzia Italy.

7. FRITZ I. D. : Carnitine and its role in fatty acid metabolism. Adv. Lipid. Research. 1 ; 285, 1963.

8. LÖWENSTEIN J. M. : Control of energy metabolism. In : Change B., Estabrook R. W., and Wiliamson J., R Academic Press, New-York, 1965, p. 261.

9. POLA P., SAVI L., GRILLI M., FLORE R., SERRICCHIO N. : Carnitine in the therapy of dyslipidemic patients- Curr. Ther. Res., 27, 208—216, 1980.

10. SHUG A. L., THOMSEN J. H., FOLTȘ J. D., BITTER N., KLEIN M. I. KOKE J. R., HUTH J. P. : Changes in tissue levels of carnitine

Modificări biochimice la grupul martor
(n=10)

Tabelul 4

	Inainte	După	p
AGL (mEq/1)	0,74± 0,26	0,67 ± 0,25	n.s.
Trigliceride (mg %)	143,00± 25	126,00 ± 27	n.s.
Cholesterol (mg %)	218,00± 20,6	214,00 ± 26,4	n.s.
Creatinină serică (mg %)	1,03± 0,17	1,16 ± 0,15	n.s.
CPK (U.I.)	27,5 ± 18	48,00 ± 22	n.s.
Acid lactic (mMol/l) Repaus	1,24± 0,41	1,17 ± 0,32	n.s.
Efort	11,31± 2,96	12,63 ± 2,15	n.s.
După 30 min.	3,82± 0,52	3,45 ± 0,47	n.s.
Mucoproteine urinare (mg/24 h)	128,55± 44	135,12 ± 56	n.s.
17 CS (mg/24 h)	9,12 ± 1,12	11,67 ± 1,17	n.s.
Creatinină urinară (mg/kg/24h)	28,18± 2,8	21,77 ± 3,3	n.s.
Hb (g %)	14,89± 1,62	15,11 ± 1,57	n.s.

and other metabolites during myocardial ischemia and anoxia-Arch. Biochem. Biophys., 187, 25—33, 1978.

11. YOSHIKAZU SUZUKI, MASAYASU, NARITA, NOBORU YAMAZAKI : Effects of L-Carnitine on arrhythmias during Hemodialysis. The 44-th annual scientific sessions of the Japonese Circulation Society, March 28, 1980.

12. CARTER H. E., BHATTACHARYYA P. K., WEIDEMAN K., R. FRAENKEL : Chemical studies on vitamin B_T isolation and, characterization as carnitine. Arch. Biochem. Biophys. 38, 405—416, 1952.

I. DRĂGAN : Contributions à la hausse de la capacité d'effort sportif en utilisant des facteurs physiologiques ergothropes. Etudes pharmacologiques au sujet de l'efficience de la L-Carnitine

Les études cliniques et pharmacologiques de ces dernières années ont permis de valider l'utilisation de la carnitine aussi bien dans la pathologie médicale (myopathies, insuffisances hépato-rénales, etc.) que dans la médecine sportive.

La carnitine ou vitamine BT a été identifée par Carter et ses collaborateurs en 1952 (en 1905 elle avait été extraite de la viande). La biosyntèse de la carnitine dans le corps humain se passe au niveau du foie et des reins, ayant comme précurseurs la lysine et la méthionine (amino-acides essentiels); dans ce milieu, la gammabuterbétaïne est transformée en carnitine par l'effet d'une série de réactions enzymatiques complexes.

Cette étude a voulu mettre en évidence les effets biologiques de la L-Carnitine sur certains paramètres sélectifs, impliqués dans le metabolisme d'effort, donc dans la performance sportive.

A cette expérimentation ont participé 30 sportives de performance (sports impliquant force-résistance) âgées de 17 à 26 ans, divisées en deux sous-groupes (A_1 et A_2). On a contrôlé quotidiennement l'entrainement des sportives, une diète et leur état du point de vue médical. Leur alimentation quotidienne contenait environ 60—65 kcal/kg et une dose protéique d'environ 2,2—2,5/kg.

Durant trois semaines, le groupe A_1 a reçu chaque jour 3 g de L-Carnitine (3 fioles à 1 g, buvables, provenant de la firme Sigma-Tau, Italie), administrés en trois reprises aux trois principaux repas ; le groupe temoin n'a pas reçu ce produit (placebo). Les sportives n'ont pas reçu d'autres médicaments durant l'expérimentation. On a vérifié les paramètres cliniques, paracliniques, les tests de laboratoire ; l'analyse statistique de ces paramètres a été effectuée en utilisant le test „t" Student.

Les résultats obtenus ont montré les effets bénéfiques de la L-Carnitine sur le groupe expérimental (A_1), les autres paramètres n'ont pas été modifiés significativement ni au groupe témoin (A_2).

On recommande une cure quotidienne de 2—3 g L-Carnitine, 21 jours précédant une grande compétition sportive requerant forcerésistance.

I. DRĂGAN : Contributions to Increasing Sporting Effort Capabilities by Using Ergotrophic Physiological Factors ● Pharmacological Studies on the Efficiency of L-Carnitine

Recent clinical and pharmacological studies on carnitine have validated its use in medical pathology (myopathies, kidney and liver disturbances, etc.) as well as in physical medicine.

Carnitine for BT vitamin) was identified by Carter and team in 1952 (in 1905 it had been extracted from meat). The biosynthesis of carnitine takes place in the human body in the liver and kidneys ; its predecessors were lysine and methionine (essental amino-acids) where gamma-buterbetaine is transformed into carnitine following complex reactions.

This study concentrated on the biological effects of L-Carnitine on the effort metabolism, hence in sporting performance.

The experiment included 30 sportswomen (in disciplines requiring strength and resistance) belonging to the 17—26 age-group, who were divided into two sub-groups (A_1 and A_2). The sportswomen's diet and training were under permanent

daily control; they were also subject to continuous medical check-up. Food contained approx. 60—65 kcal/kg per day and the proteiç allowance was of aprox. 2.2—2.5 kg per day.

Group A_1 received 3 g of L-Carnitine (i.e. three drinkable vials of 1 g — the product belonging to the firm Sigma-Tau of Italy) three times a day for three weeks at the main meals; the reference group (A_2) did not receive the above-quoted product (placebo). Other medicines were not administered as long as the experiment was under way. The clinical and paraclinical parameters were under supervision, laboratory tests were carried out, and a statistical analysis of these parameters was undertaken via the „t" Student test.

The results pointed to the good effect of L-Carnitine on the (A_1) experimental group; the other parameters were not significantly modified in the (A_2) reference group either.

Hence, one recommends a daily cure with 2—3 g L-Carnitine for 21 days before every competition where strength and resistance are implied.

OPINII - CONSULTAȚII

PSYCHOLOGIA MILITANS

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Psihologia sportului s-a dezvoltat ca disciplină științifică la începutul acestui secol, dar adevărata ei afirmare s-a petrecut în ultimele trei decenii. Se poate spune chiar că progresele sale s-au produs într-un tempo specific științelor acțiunii, tempo determinat de cel puțin trei factori : primul, dezvoltarea impetuoasă a sportului, în mod deosebit a sportului de performanță devenit fenomen social cu implicații politice și economice ; al doilea, dezvoltarea științei psihologice și orientarea ei în același timp spre problemele teoretice și aplicative ; al treilea, revoluția științifico-tehnică care a deschis noi orizonturi cunoașterii și acțiunii umane.

În spatele acestor trei factori, considerați de regulă ca „obiectivi", se află oamenii, acele ființe pasionate care și-au pus viața în slujba dezvoltării domeniilor pe care le-au slujit și le slujesc încă, transformînd știința și acțiunea într-o forță extraordinară de progres spiritual și material al umanității.

PSIHOLOGIA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE CA ȘTIINȚĂ

Știința psihologiei este pluridisciplinară și tot așa, diferitele discipline aplicative ale sale se divid în ramuri, după cum domeniul lor specific este mai complex și mai diferențiat, necesitînd abordări teoretice și metodologice variate.

Studiul psihologic al „omului în mișcare" a început timid, dar astăzi varietatea ipostazelor în care se află cel care practică exercițiile fizice, diferențele de scopuri (obiective) și motive, diferențele de „status" și condiție socio-culturală fac ca însuși acest studiu să se amplifice și diversifice.

Psihologia activităților corporale este astfel o disciplină aplicativă a științei psihologiei care are drept obiect explicarea mecanismelor psihice, a conduitelor și a căilor de optimizare (reglare și autoreglare) a celor care practică una din formele activităților corporale. Încercînd o delimitare a acestor activități după orientarea obiectivelor — sociale — și motivațiilor — individuale, am deosebit următoarele :

1) activitățile ludice (lat. ludus), proprii vîrstei de creștere, dar prezente și în viața adulților, care se caracterizează prin spontaneitate, atractivitate, libertate și dezinteres și care îndeplinesc funcții importante de educare și integrare socială.

2) activitățile agonistice (lat. agon), activități de luptă, întrecere și care satisfac dorința de afirmare a individului, oferindu-i în același timp posibilitatea raportării la altul. Agonismul, rivalitatea, ierarhizarea sînt elemente care au dat dintotdeauna savoare spectacolului furnizat de protagoniști. Tipul major de activități agonistice îl constituie sportul, care a transformat și jocurile, ca și alte activități de tip autoformativ, în elemente de întrecere și de spectacol.

3) activitățile gimnice (lat. gymnos) cu scopul realizării autoformării și autoeducării fizice, prin exerciții sistematice și raționale (gimnastică, culturism etc.). Utilizate în scop pedagogic, ele constituie conținutul de bază al educației fizice școlare în cele mai multe țări.

4) activitățile recreative, de loisir (lat. recreatio) și care sînt specifice mai ales secolului al XX-lea, în care accentul se pune în mod deosebit asupra funcționalității exercițiilor fizice— divertisment, destindere, odihnă activă și mai puțin formelor pe care acestea le iau, combinînd original elemente ale jocurilor cu cele ale sporturilor, fără strictă reglementare competițională. Aerul, soarele și elementele naturii devin și ele mijloace active ale recreării și refacerii psihice a omului modern.

5] activitățile compensatorii (lat. compensatio) adresate atît handicapaților cît și celor care prin specificul profesiei au nevoie de corectare sau terapie prin mișcare. Aici credem că își găsesc locul diferitele forme de mișcare, efectuate individual sau în grup, mai mult sau mai puțin organizat, prin care oamenii urmăresc psihoprofilaxia sedentarismului sau stressului vieții societății moderne.

Cele cinci tipuri de activități se prezintă fiecare ca un sistem deschis, apt să primească și să ofere componente și strategii celorlalte. Fiecare, la rîndul său, poate aborda domeniul propriu dintr-unul dintre următoarele puncte de vedere și care satisfac în măsură optimă cerințele și logica internă a domeniului: ● teoretic general, ● genetic, ● diferențial, ● ocupațional, ● social, ● financiar ● etic. ● pedagogic, ● praxiologic, ● profilactic, ● terapeutic, ● metodologic etc. Nu ignorăm nici faptul că cercetătorii domeniului vast și variat al activităților corporale aparțin sau cultivă sisteme teoretice-filosofice diferite, dar — așa cum rezultă din dezbaterile diferitelor reuniuni și congrese internaționale — tendința generală este de a căuta punctele comune de concordanță, psihologia acestui domeniu putîndu-se, deci, caracteriza prin unitate în diversitate.

Ca oricare dintre științele tinere, psihologia activităților corporale s-a dezvoltat inegal, unele domenii ale sale bucurîndu-se de fundamentare mai temeinică, în virtutea faptului că întrunesc adeziunea unui număr mai mare de specialiști și a condițiilor create de societate. Între acestea, domeniul educației fizice școlare și, mai ales, cel al sportului de performanță s-au bucurat în ultimele decenii de atenția psihologilor.

Ca disciplină științifică, cu relativă independență, psihologia activităților corporale oferă nucleul său teoretic și metodologic științei activităților corporale, la rîndul său știință pluridisciplinară pusă în serviciul ameliorării fizice și spirituale a omului.

PSIHOLOGIA SPORTULUI

Cea mai dinamică dintre disciplinele care studiază activitățile corporale — exceptîndu-le pe cele cu caracter de muncă profesională — psihologia sportului se ocupă de fenomenele psihice și comportamentul celor care practică sporturile — activități cu caracter agonistic, ludic și gimnic orientate preponderent spre performanță, spre depășirea de sine, a adversarului sau a naturii.

Indiferent de modul cum a fost definită, esența psihologiei sportului stă în studiul omului care practică exercițiul fizic **la limita posibilităților sale fizice și psihice,** pentru aceasta supunîndu-se conștient și voluntar unui efort intens de antrenament în vederea realizării performanțelor valoroase în concurs.

Psihologia sportului este, în același timp, o **psihologie situațională.** În pofida reglementărilor stricte ale condițiilor de concurare (luptă), „originalitatea" personalității competitorilor face ca nici unul dintre evenimentele sportive să nu semene cu altul. Spectacolul sportiv este astfel o rezultantă a varietății particularităților și a strategiilor utilizate de ei și, în același timp, fenomen social care generează motivații specifice pentru cea mai mare parte a sportivilor.

Psihologia sportului se prezintă, astăzi, ca disciplina cea mai receptivă la nou și cea mai creatoare. Impulsionată de nevoia obținerii și depășirii performanțelor, ea a inovat antrenamentul modelat, antrenamentul psihoton, antrenamentul mental, tehnicile de asistență psihologică a sportivilor, prin acestea contribuind și la îmbogățirea științei psihologice.

În decursul anilor, psihologia sportului s-a dovedit a fi o știință, în același timp, **normativă** și **prescriptivă.** Dispunem astăzi de suficiente date validate pentru a vorbi de legitățile învățării și antrenamentului, de legile motivației și activării, de legile dezvoltării psihice a tinerilor sportivi. Fără îndoială că mai sînt numeroase fenomenele care trebuie explicate sau a căror explicație trebuie adîncită. Este totodată firesc ca astfel de fenomene hipercomplexe, cum sînt cele psihice, să fie reglate (regizate) de **legi de sistem,** de legi de tip probabilist. Faptul acesta explică de ce, adresîndu-se antrenorilor și sportivilor, psihologii sportivi nu dau rețete, ci recomandări, decizia urmînd a fi luată în raport de persoană, de situație și de scop. Dar, așa cum se întîmplă de cele mai multe ori, caracterul benevol al aplicării uneia sau alteia dintre aceste recomandări conduce fie la arbitrar, fie chiar la nerespectarea lor. Acolo unde managerii (adminis-

tratorii-conducătorii) și antrenorii au înțeles și aplicat principiile și prescripțiile psihologiei sportului, rezultatele au fost excelente.

Domeniul psihologiei sportului s-a lărgit mult în ultimul deceniu, atît în privința aspectelor fundamentale, cît și a celor aplicative și metodologice. Încercînd o sistematizare și ordonare a problematicii actuale a acestei discipline, am ajuns la următoarea divizare a subdomeniilor sale, ca părți interdependente ale sistemului :

1. **Mecanismele psihocomportamentale.** Acest subdomeniu constituie principala latură teoretică-fundamentală a psihologiei sportului, în care sînt sintetizate principiile și legitățile domeniului, rezultate din analiza logică și corectarea experimentală a fenomenelor psihocomportamentale din sport, cum sînt: stările psihice de limită, reglarea psihocomportamentală conativ-afectivă-intelectuală, motivația, activarea, anxietate, agresivitatea, capacitatea psihică, refacerea psihică, psihopatologia specifică etc.

2. **Subiectul.** În fond, toată psihologia își pune eforturile în beneficiul omului, al dezvoltării și perfecționării personalității lui. Omului care face sport, mai ales sport de performanță, psihologia sportului îi găsește trăsături și particularități deosebite și remarcabile. Studiul personalității sportivilor, a antrenorilor, a arbitrilor, a spectatorilor constituie, astfel, al doilea capitol teoretic-fundamental, dar, în același timp, și practic-aplicativ al psihologiei sportului, prin sondarea nu numai a ceea ce este sportivul sau antrenorul, ci și prin ceea ce poate deveni în efortul lor spre excelență.

3. **Metodologia.** Subdomeniu deosebit de activ și care asigură permanentul progres al științei psihologiei sportului. Pe lîngă problemele de logică internă a domeniului, aspectul metodologic are în vedere ameliorarea metodelor de investigație, tehnicilor și strategiilor de psihodiagnostic în vederea selecției, standardizării unor teste, programării pregătirii specialiștilor etc.

4. **Activitățile educaționale.** Includem aici totalitatea demersurilor prin care psihologii sau antrenorii cu pregătire psihologică corespunzătoare le întreprind pentru instruirea și educarea sportivilor. Problemele sînt următoarele : instruirea psihologică a sportivilor, psihologia instruirii (pregătirii) și antrenării, pregătirea psihică, pregătirea psihică pentru concurs, asistența psihologică (inclusiv psihoprofilaxia și psihoterapia), orientarea și selecția psihologică.

5. **Aspectele praxiologice,** în care distingem modalitățile prin care psihologia contribuie la creșterea eficienței activităților specifice din sport. Problemele privitoare la psihologia antrenamentului, la psihologia concursului, la tipologia psihologică a sporturilor și cerințele specifice față de dotarea și pregătirea sportivilor sînt cuprinse în acest subdomeniu.

În practica curentă, avem în vedere sportivul, ca om total, integrat în situația de viață sportivă cu care alcătuiește un sistem integral. Subdomeniile amintite au caracter de analiză didactică. Măiestria psihologului și a antrenorului constă tocmai din modul în care vor reuși să concerteze (să dea caracter de sintalitate) și să unifice diferitele aspecte sau puncte de vedere sub care se prezintă această realitate.

APLICAȚIILE PSIHOLOGIEI SPORTULUI

Psihologia sportului se prezintă ca un ansamblu de teorii și metode cu caracter teoretic, metodologic și aplicativ de mare însemnătate pentru știința activităților corporale și mai ales pentru sportul de performanță. Dar cum nici o știință nu-și dovedește viabilitatea decît atunci cînd are un corp de adepți care o cultivă și o aplică, tot așa valoarea teoretică și metodologică a psihologiei sportului este dată de măsura în care antrenorii (în mod deosebit ei, întrucît numărul psihologilor angajați direct în sport este redus) cunosc și aplică legitățile acestei discipline în activitatea (munca) lor curentă de pregătire și educare a sportivilor.

Principalele direcții de aplicare a psihologiei sportului pot fi considerate următoarele :

1. Pregătirea, formarea cadrelor de profesori și antrenori, abilitatea lor cu cunoștințe și tehnici specifice domeniului, în vederea conducerii științifice a procesului de pregătire a sportivilor în vederea obținerii performanțelor superioare. Tot în această direcție este sau trebuie inclusă pregătirea managerilor, conducătorilor și arbitrilor.

2. Pregătirea sportivilor înșiși, prin care se realizează o mai bună con-

știentizare și mai ales formarea capacității de autoreglare și autoeducație.

3. Difuzarea în mase a cunoștințelor de psihologia sportului, pentru mai buna înțelegere și sprijinire a eforturilor sportivilor în opera lor de construire a performanței.

4. Contribuția la fundamentarea științifică-psihologiucă a științei activităților corporale, în special a științei sportului, cum este de exemplu considerarea unor principii cu caracter psihologic ale antrenamentului : principiul motivației, principiul conștientizării, principiul autoreglării.

Dintre cei care au sarcina să utilizeze (aplice) rațional și eficient rezultatele cercetării psihologice îi vom aminti pe psiholog, antrenor și medic. Sînt puțini psihologii care acordă direct asistență de specialitate procesului de pregătire a sportivilor. Practica a arătat că munca lor a fost foarte profitabilă acestui proces. Se pare că, la ora actuală, s-a acumulat suficientă experiență pentru a se putea trece la un nou stadiu de generalizare a datelor. Antrenorul rămîne persoana cu maximă responsabilitate, de nivelul pregătirii sale pluridisciplinar și măiestria pedagogică depinzînd întreaga strategie și tehnologie a pregătirii sportivilor. Dar, așa cum aminteam mai înainte, raportul dintre **normativ** și **prescriptiv** poate fi foarte diferit în activitatea antrenorilor ; oricum, antrenorii sînt foarte puțin înclinați spre experimentare, ei aplicînd mai ales ceva ce știu bine și ceea ce le dă certitudinea efectelor favorabile. Iată de ce eforturile psihologilor-teoreticieni sau practicieni trebuie îndreptate spre cîștigarea adeziunii antrenorilor la utilizarea factorului psihologic în pregătirea sportivilor, simultan cu sprijinul pentru însușirea modalităților specifice de operare practică în cîmpul psihocomportamental. În sfîrșit, medicul, prin studiile academice și atitudinea investigatoare de cunoaștere directă și concretă a sportivului, poate fi un ajutor prețios pentru antrenor și în direcția aspectelor psihologice ale muncii acestuia.

O bună colaborare a antrenorului cu psihologul și, eventual, cu medicul reprezintă încă o modalitate de utilizare profitabilă a datelor psihologiei în sport. Cu cît numărul adepților psihologiei sportului va crește și cu cît se va dezvolta cultura psihologică a celor care într-un fel sau altul activează în sport, cu atît mai bine și mai mult se vor realiza funcțiile educative și formative ale sportului.

M. EPURAN : La psychology militante

Après une présentation des activités du corps en tant que science (activités ludiques, activités gymniques, activités loisir, activités compensatoires), l'auteur se réfère au domaine de la psychologie du sport (mécanismes de psycho-comportement, sujet, méthodologie, activités d'éducation, aspects praxiologiques) et termine par les applications de la psychologie du sport (la formation des professeurs et des entraîneurs, des sportifs disposant de l'instruction et des techniques spécifiques au domaine, la diffusion en masse des notions de la psychologie du sport, la **contribution au fondement scientifique-psychologique** *de la science des activités corporelles — surtout de la science du sport —, aux principes de la motivation, à la prise de la conscience, à l'autoréglage), en soulignant le besoin de réaliser et de rendre permanent le facteur psychologue-entraîneur.*

M. EPURAN : „Psychologia militans"

The author first speaks about psychology related to body activities looke upon as a science (ludicrous, agonistic, gymnastic, „loisir" and compensatory activities) and then moves on to the psychology of sports (to the psychobehavioural machinery, to its subject, methods, educational and praxiological aspects), to conclude with the applications of the latter (the training of teachers, coaches and instructors and of sportmen and sportwomen, the mass dissemination of the psychology of sports, its contribution to a scientific and psychological substantiation of the science of body activities, particularly the science of sports, the principles of motivation, awareness and self-adjustment). He emphasizes the necessity of a permanent link between the psychologist and the instructor.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

București. Blînda toamnă a lui '83

S-au domolit ecourile primului campionat mondial de atletism, analizele s-au terminat, s-a intrat în ultima linie dreaptă al cărei punctus terminus este Los Angeles.

Concluzia generală privind participarea noastră s-a tras operativ, cu decizie și durere, aceeași durere care ne-o oferă de cîțiva ani bunișori orice mare, cu adevărat mare competiție.

Din păcate, ca și în alte dăți, această concluzie putea fi trasă încă înaintea plecării.

Cu toate acestea, am trăit din nou calvarul unor analize care se străduiau să scoată la iveală cauze majore, altele decît cele știute de atîta timp, și pe această bază măsuri și rezultate majore în viitor.

Îmi amintesc de nemulțumirea de după München și îndeosebi de cea de după Montreal și Moscova, ceasurile sterile — darnice doar în dureri de cap — pierdute de oameni cu funcții grele, cu minutele drămuite, întorcînd problemele pe toate fețele și, pînă în final, nereușind să plece elucidați în privința cauzelor reale ale eșecurilor.

„Măcar să vă fi egalat rezultatele din țară" spuneau unii tovarăși, apreciind această eventuală ispravă ca pe ceva ușor, aproape derizoriu, nicicînd curiozitatea împingîndu-i să cerceteze : într-un campionat mondial sau concurs olimpic cîți sportivi își egalează recordurile personale.

În fine, nu asta-i problema esențială. Nu asta, ci — apreciez eu — aceea că nimic nu ne îndreptățea — în afara aparențelor — să sperăm că vom aștepta la Otopeni echipa noastră cu fanfară și flori, ca omagiu la bronzul, argintul și aurul cucerit în Finlanda. Pentru că, înaintea unor speranțe lipsite de orice acoperire, trebuia luată în considerare adevărata valoare a atletismului nostru, nu unele focuri de paie izbucnite după Mexi,c capabile să deruteze amatorul, dacă nu chiar profesionistul aplecat în fugă asupra problemei. Adevărata valoare este precară. Focurile de paie se referă la competiții cu titluri mari, lipsite de atleți mari, de unde ne întoarcem cu aur de gît și luăm ochii cu strălucirea lui. Nu insist, se cunoaște.

Bine, bine — aș putea fi luat —, ce tot tragi acolo cu „adevărata valoare" cînd știe tot omul — mijloacele mass media le-au făcut cunoscute și ultimului om din ultimul tîrg — isprăvile atleților noștri chiar în ăst an de grație 1983. Cine, „adevărata valoare", precară, cum o apreciezi, le-a turnat plumb în pantofi în „Țara celor o mie de lacuri" ?

Ușurel ! Cînd apreciez drept precară — slabă, necorespunzătoare, spună-i-se oricum — situația de fond a atletismului nostru, iau în calcul rezultatele semnificative, cele înregistrate la J.O., C.M. și C.E. (în aer liber), competiții la care zona geografică admisă de regulament vine cu ceea ce are mai bun în momentul dat. Căci, de regulă, în cazul nostru în special, celelalte rezultate conțin cel puțin două elemente care le fac irepetabile „exact" atunci cînd buza ne arde mai rău.

Primul element : caracterul prematur al performanțelor. Ele sînt realizate la mare distanță în timp de obiectivul principal și astfel gradul lor de semnificație pentru acesta este minor. În schimb, cum nu se poate mai major este gradul lor de semnificație din alt punct de vedere : ele asigură menținerea sau introducerea în diverse loturi de elită, beneficiare ale unui sistem de sprijin substanțial, din care enumerînd tabere în străinătate, participări la cele mai rentabile concursuri (în nici un caz însă la acelea caracterizate prin prezențe de valoare mondială la probele respective), premieri, n-am epuizat lista.

Și, uite așa, prin mai, frumos ca florile pe plai, înfloresc performanțele, pentru ca, prin august (cînd ne arde buza), să pălească, supunîndu-se unor legi valabile deopotrivă pentru flori și pentru oameni. Pentru că, cu rare excepții, nici florile nu-și pot păstra „forma" cu lunile, și nici atleții (evident, comparația om-floare este forțată, ceea ce, însă, este de înțeles este limpede).

Am cîțiva prieteni care și-au făcut o regulă din a plezni cîte un rezultat-bombă primăvara (uneori „hărnicia" lor începe odată cu sezonul de sală) și, călare pe răsunătoarea performanță, galopează zîmbitori și serafici prin concursurile anului, purtători de speranțe bazate pe fum, neobosiți în a scoate din sacul fără fund al scuzelor

și motivelor, cînd iese prost, orice, absolut orice, în afara cuvintelor : eu sînt de vină !

Și, uite așa, trece sezonul, trec sezoanele... numai îngăduința și speranțele noastre nu trec. Este dezolant și deopotrivă umilitor, prietene — numele tău îl las în mintea mea — să-ți văd sclipitoarele jerbe aruncate în ochii celor care mereu și mereu ascultă cît de mult sînt alții vinovați pentru eșecurile tale (alor tăi) la adevăratele mari competiții : J.O., C.M., C.E. (accentuez : în aer liber). Cum te ambalezi, cum începi să crezi tu însuți tiradele pe care gura ți le aruncă în propriile urechi și-n ale noastre, cum întorci cifrele pe toate părțile pînă obții o semnificație care-ți convine, cum uiți azi ce ai zis ieri, cum arunci cîte un „v-am spus eu !", mizînd pe amnezia celor prezenți, cum... dar mă las păgubaș. De ar contabiliza ce ai „înghițit" în ultimii ani, cei care avizează, și ar raporta la ce ai dat, s-ar speria. Te-ai speria chiar și tu, calculatorul rece, uneori cinic — îmi pare rău, dar ăsta-i cuvîntul —, mereu în cîștig. Cel puțin pînă acum.

Al doilea element care diminuează mult gradul de semnificație al rezultatelor-bombă, realizate de atleții noștri înaintea unui mare obiectiv — cum a fost acest de rîs Campionat Mondial — îl constituie condiția „de seră" în care acestea sînt realizate. Și numai seră nu-i Campionatul Mondial, ne-am dat seama urmărind gigantica încleștare de forțe angajate într-o adevărată luptă titanică, cum n-a mai văzut planeta.

Pentru oricine are ochi de văzut, a fost clar că una-i să realizezi acasă sau într-un concurs de mina a doua 197 cm sau 230 cm la înălțime, 68 m la disc, sau mai știu eu ce performanțe la semifond, și cu totul altceva este să te apropii de ele în focul marii bătălii.

Nimic acolo din atmosfera degajată, familiară creată de prieteni, antrenori, arbitri, colegi de probă etc., toți zîmbitori, înțelegători, încurajatori. Din contra, oficianți imposibili, pînditori de eventuale greșeli, adversari din ce are mai bun planeta și respirația fierbinte a zecilor de mii de spectatori, veniți să-și aplaude conaționalii și pe așii mondiali. Cine o mai tratează cu condescendență pe, hai, să zicem, Melinte, cedîndu-i culoarul ? Știm bine : nimeni ! Și dacă atenția nu-i este suficient de trează se mai trezește și cu piscaiva coate în coaste.

Apoi, calificările ! De multe ori nevolnicele noastre forțe se cheltuiesc pentru a trece de ele și finala ne găsește epuizați. „Modelările" încercate de noi în această direcție, a obișnuirii cu eliminările, au fost de un jalnic formalism, luate în derîdere în special de cei care urmau să fie beneficiari : atleții.

Am pomenit apoi de arbitrajul nostru, nu neregulamentar, dar lipsit de rigoarea solemnă de ritual strîns în chingile unor legi de fier și care creează și automatizează obișnuințe care contravin cerințelor unui mare concurs.

Un singur exemplu : văzut-a cineva la concursurile noastre că se respectă strict minutele acordate de regulament pentru încercare la probele tehnice ? Ați văzut steguleț roșu ridicat pentru că Bedros sau Loghin și-au depășit timpul afectat ? Dar „afară" cum se petrec lucrurile ?

Întrebată, Mihaela Loghin ne-ar spune lucruri interesante...

Condițiile care diferențiază concursurile unde, de regulă, atleții noștri își realizează normele de plecare, de cele de unde, de regulă, vin cu capul plecat, sînt multiple, ele alcătuind un serios handicap.

Ar fi multe exemple. Iată unul : Matei Sorin. Acest exemplar atlet (motivație, dăruire disciplină etc.) a realizat 230 cm, performanță onorabilă oriunde și oricînd. A avut calificări cu o zi înainte ? L-a împiedicat cineva să sară exact atunci cînd s-a simțit el mai bine ? L-a grăbit cineva ? A trebuit să aștepte 15—20 de minute între încercări ? etc. etc.

Dar la Helsinki ? Au constituit calificările o problemă ? (Să fie întrebat !) Cît a trebuit să aștepte în finală pînă să-i vină rîndul la o săritură ? Și-a „organizat" el timpul (ca la București) sau au avut alții grija asta ?

În fine, se mai cere precizat un aspect deloc secundar : cifra-pașaport (norma) se realizează pînă la o dată, sportivul avînd la dispoziție mai multe concursuri ; și la unul prinde ziua cea mare.

Un campionat nu-ți oferă astfel de șansă : trebuie să fii zmeu în ziua și la ora anunțate ! Mare diferență !

Dar toate astea sînt tot atît de bine cunoscute, pe cît de sistematic sînt ignorate.

Pentru că atunci cînd se propune conducerii sportive lotul pentru ple-

care, factorii care decid lotul respectiv au alte „dominante", ca să mă exprim cît se poate de eufemistic.

Antrenorul direct, antrenorul federal, medicul, metodistul, de regulă, într-un remarcabil unison, informează că sportivul „x" este nu numai sănătos, dar și într-o remarcabilă creștere pe planurile fiziologic, biologic, psihologic, că volumul și intensitatea efortului prestat au depășit net prevederile planului, că la probele de control a spart norii, că..., că obiectivul va fi precis atins. Și vine chixul și nimeni nu-i vinovat, nimeni n-a dezinformat, nimeni n-a oferit drept capitale niște elemente lipsite de semnificație. Un an, doi...

Nu-i comod să „vorbești vorbe" care au puterea unei ștampile de pașaport, și-n caz de nereușită să nu fi obligat nici măcar să rostești platonicul : scuzați !?

În fine, trebuie spus — supără, știu, am mai spus-o pe unde am putut, nu numai eu — că fixarea a două obiective majore, despărțite prin doar o lună (lună în care s-au desfășurat campionatele naționale), a constituit o greșeală strategică. Era clar că nu se pot realiza două vîrfuri de formă într-un termen atît de scurt. Însăși menținerea formei sportive a constituit o problemă dificilă, întrucît începutul ei a fost timpuriu, atleții străduindu-se să obțină din timp normele de plecare la J.M.U. S-a creat astfel necesitatea menținerii formei sportive în intervalul mai—august, ceea ce, evident, este o imposibilitate (părere proprie).

Dacă această dificultate și altele încă ar fi fost luate cu toată seriozitatea în calcul, sînt convins, atletismul nostru putea face onorabil față cerințelor J.M.U. (cum a și făcut) și mai puțin onorabil cerințelor C.M.

De fapt, o fugară privire asupra acestor două competiții arată, printre multe altele, următoarele :

— marea majoritate a medaliaților la C.M. nu au participat la J.M.U. :

— cu totul nesemnificativ numărul cîștigătorilor de la J.M.U., care au luat medalii și la C.M. — 3 (Bikova — înălțime ; Cușmir — lungime ; Harlon — 400 m.g.) ;

— un mare număr dintre medaliații de la Edmonton au realizat performanțe mai slabe pe pista Stadionului olimpic din Helsinki, astfel :

— cîștigătorul probei de 200 m la J.M.U., cu 20,42, s-a clasat la C.M. pe locul 6, cu 20,63 (medalia de argint la C.M. s-a cucerit cu 20,51) ;

— cîștigătorul probei de 110 m.g. la J.M.U., cu 13,46, nu apare în finala C.M. (medalia de argint la C.M. — 13.46) ;

— înălțimea a fost cîștigată în Canada cu 231 cm, autorul realizînd în Finlanda 229 cm și ocupînd locul 5 ;

— la lungime, cîștigătorul realizează 8,21 m la J.M.U., apoi 7,89 m la C.M., unde ocupă locul 8 (medalia de bronz la C.M. — 8,15 m).

Șirul posibilelor exemple este, evident, mult mai lung, dar orice interesat poate adînci studiul.

Și atunci întreb : are rost să ne cătrănim orbecăind prin ceață în căutarea unor cauze, altele decît cele pe care le știam de la bun început ? Ce să găsim acolo unde nu este nimic de găsit ?

Sigur, este greu să accepți că ai trimis la un campionat mondial sportivi în care te-ai făcut că crezi. Mult mai comod este să faci pe contrariatul și să începi alergătura după cauze. Comod din punctul de vedere al conștiinței. Ei bine, eu — hai, să fim sinceri, oameni buni, oare, nu ne îndoiam și tremuram cu toții la gîndul pe unde vom scoate cămașa după Helsinki ?, eu declar aici : haideți să facem măcar de acum încolo în așa fel încît conștiinței să-i fie comod înainte de a fi forțați să recurgem pentru aceasta la stratageme care nu folosesc nimănui. Nici performanței.

Floare fără primăvară — argintul Anișoarei. Bravo ei și lui Moroiu. Dar, apropo de vîrf de formă : acesta s-a materializat în 7,43 m. Și la acea oră nimeni n-ar fi putut-o îngenunchia pe Anișoara. Concluzia (mea) : la Helsinki, Anișoara nu s-a aflat în vîrf de formă sportivă. Sînt convins, și ea subscrie acestei afirmații.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cette seconde partie de son commentaire sur le comportement des sportifs roumains aux championnats mondiaux d'athlétisme de Helsinki, l'auteur essaie de fixer les principales causes ayant déterminé la faible évolution de nos sportifs notamment : 1) le caractère prématuré des performances (la plupart des

athlètes roumains ont pris l'habitude de réussir de „grands coups" en hiver au cours des compétitions en salle ; avec un grand résultat indoor on peut vivre très bien à l'air libre toute l'année, sans résultats brillants) ; 2) le caractère de serre qui diminue beaucoup le degré de signification des résultats sensationnels ; 3) le manuque du potentiel correspondant à l'effort fourni aux qualifications; 4) l'établissement de deux objectifs majeurs à intervalle bref (à peu près la totalité des athlètes qui ont brillamment évolué à l'„Universiade" d'Edmonton ont concouru médiocrement aux Championats Mondiaux de Helsinki.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this second part of his commentary on the Romanians' conduct at the world athletics championship in Helsinki, the author attempts at laying down the main causes underlying the poor results scored : 1) the premature character of their performance (most of the athletes have got used to reaping success in winter and indoors, considering that with such indoor results in winter they could go on along the year without scoring brilliant results) ; 2) the "greenhouse" nature of the results which diminishes their significance ; 3) the lacking adequate potentials for the qualification effort ; 4) the fact that two major events followed each other at a small interval of time (most of the athletes participated both in the University Games and in the Helsinki championships scoring brilliant results in the former and quite poor ones in the latter).

NOI CONTRIBUŢII LA STUDIUL DEZVOLTĂRII AMBIDEXTRIEI LA MICII FOTBALIŞTI

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Constanţa

Îndemînarea fotbalistului reprezintă o calitate specifică ce, pentru a fi perfecţionată, presupune o „prelucrare" susţinută şi ştiinţifică a materialului uman disponibil, astfel încît, în minimum de timp, să se obţină maximum de rezultate. Ambidextria, caracterizînd în modul cel mai concludent această îndemînare fotbalistică, constituie astăzi o calitate SINE QUA NON a celor ce aspiră la statutul de fotbalist complet şi de aceea orice preocupare pentru metodologia realizării sale nu este niciicînd superfluă.

Cu siguranţă că în foarte puţine alte domenii de activitate această îndemînare maximă, care este ambidextria, este atît de necesară şi preţuită ca în fotbal. Numeroşii factori perturbatori în care acţionează în permanenţă fotbalistul, necesitatea unei maxime precizii în manevrarea mingii pe teren, precum şi faptul deloc neglijabil că segmentul corporal direct implicat în această activitate — piciorul — este unul dintre cele mai puţin abile la omul obişnuit fac ca, de cele mai multe ori, realizarea ambidextriei să rămînă doar un deziderat. Dar tot atît de adevărat este şi faptul că în foarte multe cazuri subiectul acesta nu constituie o preocupare obstinată a activităţii de zi cu zi a antrenorilor de fotbal şi la acest lucru pot contribui şi prea puţinele cunoştinţe ferme vis á vis de el.

Într-o lucrare anterioară puneam problema dezvoltării îndemînării piciorului nepreferat şi, pentru aceasta, utilizam un anume procedeu care s-a dovedit a fi deajuns de eficient pentru a i se acorda credit în viitor. Urmăream prin executarea repetată a „probei nucilor" alături de alte exerciţii, „recrutarea" unui număr cît mai mare de neuroni la nivelul zonei motorii a scoarţei cerebrale, în ideea de „a atrage" aceste celule şi a le antrena în dirijarea unor mişcări ale membrului inferior respectiv din ce în ce mai fine, mai rapide şi mai complexe. În metodologia cercetării respective era statuat lucrul exclusiv cu piciorul neîndemînatic pentru o anumită perioadă de timp.

Ulterior ne-am pus problema dacă nu cumva un interes exagerat pentru piciorul neîndemînatic nu ar avea un efect nefavorabil asupra celuilalt inferior, în sensul stagnării sau involuţiei îndemînării sale. Ceea ce ne-a sugerat problematica prezentei lucrări prin care dorim să stabilim care este raportul optim între lucrul cu piciorul îndemînatic şi lucrul cu celălalt picior, raport care să asigure progresele cele mai substanţiale, la ambele, după o perioadă de cîteva luni.

MATERIAL ŞI METODĂ

Am luat în consideraţie 5 exerciţii din arsenalul imens de bogat al mijloacelor de antrenament în fotbal. În studiu au fost cuprinşi 16 copii, fotbalişti la A. S. Chimpex Constanţa, antrenaţi de subsemnatul, avînd vîrsta în medie de 11 ani şi 5 luni la începutul experimentului şi o vechime în activitatea organizată în medie de 4,5 luni la aceeaşi dată. Copiii au fost împărţiţi în 4 grupe de cîte 4 încercîndu-se ca din punctul de vedere al vechimii în sport grupele să fie asemănătoare.

Iniţial toţi subiecţii au fost „evaluaţi" la cele 5 probe, respectiv :

PROBA I — Conducerea mingii în linie dreaptă pe distanţa de 45 m cu plecare de pe loc. Se cerea conducerea exclusiv cu un picior, contra cronometru. S-au cronometrat 10 execuţii cu fiecare picior, alternativ. S-au luat în consideraţie următoarele :

— timpul minim realizat într-o cursă ;

— media timpilor pentru fiecare picior, pe cele 10 execuţii ;

— numărul mediu de atingeri ale mingii pe o cursă considerîndu-se că valoarea unei conduceri de minge constă atît în rapiditatea deplasării cît şi în frecvenţa mare a atingerilor mingii.

PROBA I

Tabelul 1

GRUPA	Parametrii înregistrați	Piciorul îndemînatic			Piciorul neîndemînatic			Total progres la ambele picioare
		Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progresul realizat	Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progresul realizat	
I	A	7,9 "	7,7 "	0,2 "	8,6 "	7,9 "	0,7 "	0,9 "
	B	8,8 "	8,3 "	0,5 "	9,4 "	8,2 "	1,2 "	1,7 "
	C	8,3	9,1	0,8	7,7	9,2	1,5	2,3
II	A	8,0 "	7,5 "	0,5 "	8,2 "	7,0 "	1,2 "	1,7 "
	B	9,1 "	7,9 "	1,2 "	9,3 "	8,3 "	1,0 "	2,2 "
	C	8,3	10,1	1,8	7,8	8,9	1,1	2,9
III	A	8,1 "	7,4 "	0,7 "	8,0 "	7,2 "	0,8 "	1,5 "
	B	8,9 "	7,7 "	1,2 "	8,7 "	6,9 "	1,8 "	3,0 "
	C	8,5	10,2	1,7	7,5	10,2	2,7	4,4
IV	A	8,4 "	7,6 "	0,8 "	9,0 "	8,3 "	0,7 "	1,5 "
	B	9,3 "	8,0 "	1,3 "	9,7 "	8,2 "	0,9 "	2,2 "
	C	8,9	10,7	1,8	7,8	9,0	1,2	3,0

Legendă: A = Timpul minim; B = Media de timp;
C = Numărul mediu de atingeri ale mingii.

PROBA a II-a : Stoparea mingii din aer, aceasta fiind aruncată de la 10—12 m de către un partener, cu mîna, pe sus, relativ aproape de cel testat ; 20 de încercări pentru fiecare picior, alternativ. Ne-a interesat cîte execuții corecte a reușit subiectul, considerîndu-se execuție corectă aceea care i-a permis ca din următoarele maximum 2—3 mișcări să paseze spre unul dintre cei doi parteneri ce se aflau în față lateral la 45° de el, la o distanță de 20—22 m, indiferent dacă pasa o efectua cu același picior cu care stopase mingea sau cu celălalt. Nu s-au luat în considerație încercările la care mingea a fost aruncată la distanță prea mare de cel testat încît acesta a ajuns in extremis la ea.

PROBA a III-a — Șut de la distanță de 15 m, cu mingea fixată după preferință, alternativ cu cele două picioare la o poartă de handbal. 20 de încercări pentru fiecare picior. Nu s-a permis șutul cu latul, iar loviturile în bară au fost considerate bune.

PROBA a IV-a — Șut la aceeași poartă și de la aceeași distanță, tot alternativ cu cele două picioare, din conducerea mingii perpendicular pe poartă ; 20 de încercări pentru fiecare picior. Nu s-a permis șutul cu latul, iar loviturile în bară au fost considerate bune.

PROBA a V-a — Pasarea mingii prin orice procedeu de la 15—16 m, și din conducerea mingii, printr-o poartă metalică cu dimensiunile 1,10 m /0,70 înălțime, poarta așezată la 20—30° înclinație față de direcția în care conducea mingea. 20 de încercări, alternativ cu dreptul și stîngul, direcția de conducere a mingii fiind stabilită în așa fel încît să fie mai posibilă pasarea cu latul sau cu ristul interior. Nu ne-a interesat dacă a existat concordanță între piciorul cu

STOPAREA MINGII ÎN AER (20 de repetări)

Tabelul 2

PROBA	Grupa	Picior îndemînatic			Picior neîndemînatic			Total progres la ambele picioare
		Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progres realizat	Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progres realizat	
PROBA a II-a	I	8 (40%)	9,5 (47,5 %)	1,5 (7,5 %)	5,5 (27,5 %)	9 (45 %)	3,5 (17,5 %)	25 %
	II	7,5 (37,5%)	9,5 (47,5 %)	2 (10 %)	4 (20 %)	6,75 (33,75%)	2,75 (13,75 %)	23,75 %
	III	8,5 (42,5%)	11,75 (58,75 %)	3,25 (16,25%)	6 (30 %)	10 (50 %)	4 (20 %)	36,25 %
	IV	8 (40 %)	12 (62,5 %)	4 (20 %)	5 (25 %)	7 (37,5 %)	2 (10 %)	30 %
		Media progreselor pe toate grupele		13,43 %	Media progreselor pe toate grupele		15,31 %	33,75 %

SUTURI LA DISTANȚĂ (15 m)

Tabelul 3

PROBA a III-a	I	9,75 (48,75%)	10,50 (52,5 %)	0,75 (3,75 %)	4,5 (22,5%)	8,25 (41,25%)	3,75 (18,75%)	22,5 %
	II	7,75 (38,75%)	9,75 (48,75 %)	2 (10 %)	5,25 (26,25%)	7,5 (37,5 %)	2,25 (11,25 %)	21,25 %
	III	9 (45 %)	11 (55 %)	2 (10 %)	5,75 (28,5%)	9 (45 %)	3,25 (16,25%)	26,25 %
	IV	8,5 (42,5%)	12,25 (61,25 %)	3,75 (18,75%)	5,50 (27,5 %)	6,75 (33,75 %)	1,25 (6,25 %)	25 %
		Media progreselor pe toate grupele		10,62 %	Media progreselor pe toate grupele		13,12 %	23,74 %

care a fost condusă mingea și cel cu care s-a efectuat pasa.

După această testare cele patru grupe au efectuat în cadrul antrenamentelor de pe teren un program comun de o oră, constînd în antrenament fizic, joc, tehnica lovirii mingii cu capul, stop pe piept, etc. și un program specific fiecărei grupe, din punctul de vedere al ponderii lucrului cu cele două picioare, egal ca durată cu primul. Astfel :

— grupa I, a lucrat numai cu piciorul neîndemînatic ;

— grupa a II-a, a lucrat cu ambele picioare în mod egal ;

— grupa a III-a, a lucrat cu 25% mai mult cu piciorul neîndemînatic ;

— grupa a IV-a, a lucrat cu 25% mai mult cu piciorul preferat.

Evaluarea cantitativă a lucrului cu cele 2 picioare s-a făcut prin numărul de execuții, cînd a fost posibil și prin cronometrarea duratei de lucru în celelalte cazuri. Sigur că în antrenamente, uneori, au fost incluse și unele dintre exercițiile-test menționate mai sus.

Experimentul a durat 3 luni (aprilie, mai, iunie 1983), iar programul a constat de obicei în 6 antrenamente săptămînal (3 la sală, 3 pe teren) cu durata de 120—130 minute efectiv (deci fără încălzire și încheiere). Cele 13 meciuri susținute în această perioadă, dintre care 6 oficiale — în campionatul de copii al municipiului Constanța — nu au fost precedate de zile de odihnă.

Frecvența pe durata menționată a fost de 94% la grupa I, 90% la grupa a II-a, 93% la grupa a III-a și 96% la grupa a IV-a. Au intrat în studiu 6 stîngaci și 10 dreptaci.

La începutul lunii iulie 1983, copiii, cu excepția unuia din grupa a II-a care, între timp a abandonat pregătirea, au fost testați din nou la cele 5 probe.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute de la fiecare grupă la probele de control atît inițial cît și la sfîrșitul experimentului, se află înregistrate în tabelele 1—5.

Ca o caracteristică generală se poate menționa faptul că toate grupele, la toate probele, au înregistrat progrese. Acest lucru poate fi explicat prin faptul că vechimea în activitatea fotbalistică organizată era mică cît și prin prezența destul de bună la antrenamente.

La proba I privind rezultatele se poate constata că progresele cele mai substanțiale s-au obținut la rubrica „media timpilor", ceea ce arată că probele au cîștigat în regularitate, Timpul minim a scăzut (s-a îmbunătățit) într-un singur caz mai mult decît media timpilor, respectiv la grupa I, picior neîndemînatic. Progresele cele mai mari în ce privește numărul atingerilor mingii pe distanța respectivă s-au înregistrat la grupa a III-a, picior neîndemînatic, în medie 2,7 atingeri mai mult decît la începutul experimentului.

La probele II, III și V, piciorul neîndemînatic a progresat mult mai mult, în schimb la proba IV-a (șut la poartă din mișcare) cel îndemînatic a progresat, e drept cu puțin mai mult. Se pare că la această probă îndemînarea sedimentată de-a lungul mai multor ani în mod spontan, și-a pus amprenta pe rezultate.

La grupa a II-a, care a lucrat în mod egal cu ambele picioare tot piciorul neîndemînatic a progresat mai mult, cu excepția probei a V-a (pasa din mișcare) unde situația a fost inversă.

Cele mai mari progrese au fost înregistrate la proba II-a (stopul din aer) în medie 13,43% pentru piciorul îndeminatic și, respectiv, 15,31% pentru celălalt.

Cel mai puțin substanțiale îmbunătățiri tehnice s-au înregistrat la proba V-a, ceea ce arată că precizia pasei nu este ceva care se cîștigă așa ușor cum ar putea să ni se pară la prima vedere. Rezultatele mai bune (statistic) care se pot înregistra în joc în ce privește precizia paselor comparată cu precizia șuturilor la poartă, se poate explica prin faptul că pasa se adresează unui coechipier care, în mod normal, face și el eforturi spre a intra în posesia mingii, în timp ce poarta, deși are o suprafață destul de mare, rămîne imobilă. De asemenea, la pasă se utilizează foarte mult lovirea cu latul, procedeu ce nu poate fi utilizat și pentru șut.

Comparînd grupele între ele se constată că grupa a III-a, cea care a lucrat cu 25% mai mult pentru piciorul neîndemînatic, a realizat cele mai consistente salturi, la toate cele 5 probe. Ceea ce ne face să avansăm concluzia că, cel puțin la acest stadiu de pregătire, acesta este raportul optim de lucru specific repartizat fiecărui picior în antrenamente.

ȘUTURI LA POARTĂ

Tabelul 4

PROBA	Grupa	Picior îndemînatic			Picior neîndemînatic			Total progres la ambele picioare
		Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progres realizat	Inițial	La sfîrșitul experimentului	Progres realizat	
PROBA a IV-a	I	5,75 (28,5%)	6,25 (31,25%)	0,5 (2,5%)	3,75 (18,75%)	5,5 (27,5%)	1,75 (8,75%)	11,25 %
	II	4,5 (22,5%)	6,75 (33,75%)	2,25 (11,25%)	3,25 (16,25%)	4,75 (23,75%)	2,5 (12,5%)	23,75 %
	III	4 (20 %)	6,5 (37,5 %)	2,75 (13,75%)	4,75 (23,75%)	7 (35 %)	2,25 (11,25%)	25 %
	IV	3,75 (18,75%)	6,75 (33,75 %)	3 (15 %)	5,5 (27,5 %)	7,25 (36,25%)	1,75 (8,75 %)	23,75 %
		Media progreselor pe toate grupele		10,62 %	Media progreselor pe toate grupele		10,31 %	20,93 %

PASAREA MINGII

Tabelul 5

PROBA a V-a								
	I	5 (25 %)	5,25 (26,25 %)	0,25 (1,25%)	3,75 (18,75%)	5,5 (27,5%)	1,75 (8,75%)	10 %
	II	7,25 (36,25%)	8,5 (42,5 %)	1,25 (6,25%)	4,25 (21,25%)	5,25 (26,25%)	1 (5 %)	11,25 %
	III	6 (30 %)	7,25 (36,25 %)	1,25 (6,25%)	3 (15 %)	4,75 (23,75%)	1,75 (8,75 %)	15 %
	IV	4,5 (22,5%)	6,25 (31,25 %)	1,75 (8,75%)	3,75 (18,75%)	4,25 (21,25%)	0,5 (2,5%)	11,25 %
		Media progreselor pe toate grupele		5,62 %	Media progreselor pe toate grupele		6,25 %	11,87 %

Cifric salturile cele mai mari s-au înregistrat la grupa a III-a și a IV-a în cazul probei a II-a (stopul din aer) în medie cu 4 stopuri din 20 de încercări mai mult decît la începutul experimentului. Cea mai slabă îmbunătățire a performanțelor 0,25% a fost consemnată în cazul grupei I care lucrase numai cu piciorul neîndemînatic la proba V-a picior preferat. Dealtfel, grupa I a fost cel mai mult afectată în ce privește perfecționarea piciorului îndemînatic, ceea ce ne poate determina să credem că atenția exagerată acordată piciorului neîndemînatic (în cazul nostru exclusivă pe jumătate de antrenament) influențează în mod nefavorabil performanțele celuilalt membru inferior.

Sigur că, la rigoare, ar fi fost de văzut și rezultatele unei grupe care ar fi lucrat exclusiv cu piciorul îndemînatic, dar acest lucru nu a fost posibil din cauza instabilității celor ce veneau la antrenamente, ceea ce ne-a restrîns totalul celor cuprinși în cercetare la doar 16.

CONCLUZII

Rezultatele cercetării de față ne permit creionarea următoarelor concluzii :

1. La nivelul începătorilor în ale fotbalului antrenamentele zilnice desfășurate atît în sală, cît și pe teren, pe lîngă faptul că nu plictisesc — cum mai susțin încă unii antrenori, — asigură obținerea unor progrese destul de substanțiale ale îndemînării specifice într-un interval relativ scurt de timp.

2. Pentru realizarea unor progrese cît mai mari în ce privește îndemînarea celor două picioare, raportul optim de lucru în antrenamente trebuie să fie 1,25 în favoarea piciorului îndemînatic. Deci lucrînd cu 25% mai mult cu piciorul neîndemînatic putem spera să obținem rezultatele cele mai bune atît la un picior cît și la celălalt.

3. Antrenarea exclusivă a piciorului neîndemînatic asigură progrese evidente ale îndemînării acestuia, dar nu permite perfecționarea într-o măsură mulțumitoare a celuilalt.

4. Pasa, procedeu tehnic relativ ușor de antrenat la prima vedere, nu este cu nimic mai puțin dificil de însușit decît șutul, stopul sau conducerea mingii.

5. Atunci cînd se lucrează în mod egal cu ambele picioare, progresele cele mai mari, cel puțin la acest stadiu de pregătire, se obțin pentru piciorul neîndemînatic.

D. GHEORGHE : Nouvelles contributions à l'étude du développement de l'ambidextrie des petits footballeurs

L'habileté du footballeur représente une qualité spécifique mais, pour la perfectionner, le joueur doit être préparé de manière à obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps. L'habileté maximale, que constitue l'ambidextrie, est très nécessaire et appréciée au football.

En rédigent cet ouvrage, l'auteur vise à établir le rapport optimal entre l'usage du pied habile et de l'autre pied, un rapport susceptible d'assurer les progrès les plus substantiels des deux pieds en une période de quelques mois.

Les 16 enfants sujets de l'expérimentation ont subi les 5 épreuves suivantes : conduire la balle en avant ; stopper la balle dans l'air ; tirer à une distance de 15 m ; tirer au même but ; passer la balle par n'importe quel procédé depuis la ligne de 15—16 m.

L'évaluation quantitative de l'usage des deux pieds a été effectuée par le nombre d'exercices dans les cas possibles et par le chronométrage de la durée de l'usage dans les autres cas. La durée de l'expérimentation a été de 3 mois.

Les résultats des épreuves de contrôle, effectuées au commencement et à la fin de l'expérimentation, ont marqué un progrès.

L'entraînement exclusif du pied non-habile se traduit par un progrès évident de celui-ci, mais ne permet pas un perfectionnement satisfaisant de l'autre pied.

En entraînant de manière égale les deux pieds, les plus importants progrès sont enregistrés par le pied non-habile.

D. GHEORGHE : New Contributions to the Study on the Development of Ambidexterity in Young Football Players

Football players need specific skills, which should be constantly processed, and improved upon so that the best results may be obtained. Ambidexterity is part of these skills and it is highly rated in football playing.

In this study the author concentrates on the best relationship there should be between the work done by the player's two legs ; the purpose in view is to have the player use both legs and make progress with both legs in a few months' period.

The author carried out an experiment with 16 children who were subject to the following tests : dribble in a straight line ; stopping the ball in the air ; shooting from 15 metres' distance ; shooting at the same goal ; passing the ball by any procedure from 15—16 metres.

The quantitative evaluation of the work done by the two legs has been carried out according to the number of exercises and as much as possible by timing. The experiment lasted three months.

The results obtained at control tests (at the beginning and at the end of the experiment) pointed to the progress achieved.

There is no exclusively training the unskilled leg for though the latter makes progress this does not entail an adequate improvement of the other leg.

When both legs work in an equal way, the greatest progress is made by the unskilled leg.

SPORT ŞI LIMBĂ (XV)

VICTOR BĂNCIULESCU

FLORETA sau „floarea scrimei". Nici chiar istoricii disciplinei din ţările de baştină nu s-au pus încă de acord. Ei recunosc că substantivul masculin francez „fleuret" (pe care noi l-am preluat sub forma „floretă", feminizîndu-l nu fără justificare într-un context stînd sub semnul delicatei lumi vegetale) provine din vechiul nume francez „floret", derivat din italianul „fioretto", un diminutiv al lui „fiore" („floare"), care s-ar referi la vîrful bont (ca un boboc) al armei. Există însă şi specialişti care sînt înclinaţi să creadă că în franceză numele acestei biete arme albe vine din termenul „fleuret" care desemnează metalul folosit la fabricarea ei; aici probabil e mai curînd un fenomen de contagiune, întrucît „fleuret" se mai numeşte în franceză şi bara de oţel utilizată la executarea găurilor de mină. De unde se vede că floreta *nu e chiar... floare la ureche.*

LOB, da, aţi auzit bine, chiar dacă nu are nici o legătură cu partea de jos a pavilionului urechii! Lob înseamnă multe lucruri, înainte chiar de a denumi lovitura înaltă destinată de obicei să treacă peste adversarul venit în atac la fileu, în jocul de tenis. Francezii numesc o asemenea minge înaltă = „chandelle" („lumînare"), ceea ce nu e tocmai corespunzător traiectoriei loviturii. Considerentul balistic e cel care ne apropie mai mult de rădăcina expresiei sportive. Probabil că termenul din construcţii lob = *„element în forma unui arc de cerc" a sugerat transpunerea pe terenul de tenis pentru mingea care urmează un asemenea itinerar arcuit pe deasupra jucătorului uluit şi îndeobşte incapabil să se mai replieze în goană pentru a o relua. (Că Ilie Năstase reuşea asemenea minuni nu schimbă nimic din conţinutul expresiei!)*

SWING sau pumni în ritm de dans. Swing *este în englezeşte o mişcare legănată (cum ar fi cea a leagănului sau hamacului). Oscilaţia pendulului este tot* swing. *Ca şi clătinarea bărcii, a balansoarului sau a victimei în funia spînzurătorii. Încă un pas şi* swing *a intrat — ca mişcare sincopată, stil de interpretare — în muzică şi pe urmă în coregrafie,* Swing *a devenit astfel un dans în ritm legănat. De aici, n-a mai fost mult pînă la caracterizarea similară a unei mişcări repezi în ringul de box. Croşeul larg, cu avînt şi pendularea laterală a braţului, a primit numele de* swing. *Un nume părăsit de actuala terminologie pugilistică românească, în care a fost înlocuit cu expresia „croşeu larg".*

DROP sau îndreptarea unor confuzii. În mod aproape ridicol, Dicţionarul de neologisme (ed. a 3-a) trece în dreptul cuvîntului dropgol = *„înscrierea de puncte la rugby prin introducerea mingii în poarta adversă"! Cită neştiinţă (a tehnicii jocului), tot atîta eroare. Primo: la rugby (spre deosebire de fotbal şi multe alte jocuri de echipă, ca handbalul, poloul pe apă, hocheiul pe gheaţă etc.) mingea* nu *se introduce* în *poarta adversă (care de aceea nici nu are plasă). Secundo: o lovitură „drop", în rugby, ca şi în fotbal, este reluarea (lovirea) mingii imediat după căderea ei la pămînt (la rugby există şi elementul intenţional: jucătorul lasă cu bună ştiinţă mingea ovală să-i cadă din mîini şi imediat după contactul ei cu solul, la prima săltare, o loveşte cu piciorul). Şi acum, în următorul rînd,* dropgol *(sau* drop-goal) *este un termen hibrid, care vrea să împace două sporturi atît de diferite cum sînt fotbalul şi rugbyul. Dar lucrul e cu atît mai greu cu cît englezii înşişi, cel puţin pentru rugby, nu spun* drop-goal, *ci* drop-kick, *adică „o lovitură de picior în cădere" (cu referire, subînţeleasă, la balonul oval) şi nu cum scriu în mod curent cronicarii noştri de rugby „lovitură de picior căzută" (prin contagiune după modelul francez „coup de pied tombé"), de nu mai înţelegi cui îi cade un picior sau unde cade lovitura... Aceeaşi mişcare în tenis (reluarea rapidă a mingii, imediat după contactul cu terenul, îndeobşte în apropierea fileului) se numeşte* drop-shot.

PARADA sau contrariul defilării festive. În sport, datorăm cuvîntul italienescului parata. *A intrat în terminologia sportivă pe scara scrimei. Maeştrii floretei, sabiei şi spadei au numit* paradă *orice mişcare sau complex de mişcări desti-*

nate evitării, parării loviturii adversarului. De aici și expresia paradă-ripostă, *suita de mișcări care duc pe scrimer din apărare în atac. Expresia* paradă *mai este folosită și în box (pararea loviturii adversarului) sau în lupte (pararea prizei adversarului). Dar tot punînd* paradă *lîngă* paradă, *să luăm aminte că pluralul expresiei sportive e* parade *și nu* parăzi.

RACOLAJ sau a prinde cu arcanul. În trecutul îndepărtat, în regimul feudal, cînd vroiai să iei pe cineva cu forța la armată, îl prindeai cu arcanul, punîndu-i funia cu laț pe după gît. Tot așa se întîmplau lucrurile și la francezi, care i-au zis recrutării cu de-a sila „racolage“ (racolaj), *făcînd deci aluzie la gîtul („cou“) victimei. Lumea modernă, mai rafinată, a sportului a renunțat la metoda brutală a arcanului și pentru a ademeni un sportiv să-și părăsească vechiul club și să treacă la altul nou, intră în joc promisiunile unor avantaje materiale și presiuni de tot soiul. Această acțiune se numește tot* racolaj *și a produs chiar substantivul* racolor *(din fr.* racoleur*), un fel de misit care se ocupă de recrutarea, de ademenirea, de racolarea unor jucători de la un club la altul. Cum se vede, arcanul de altădată a devenit „monedă forte“...*

COMBINATA. dar cu cine ? Cînd în clasamentul unei întreceri sportive se cumulează rezultatele a două sau mai multe probe, avem o competiție combinată *(după modelul britanic „combined competition“, care a dat în franceză „combiné“). Expresia este cunoscută mai ales în schi, unde pe vremuri se alcătuia curent așa-numitul clasament al* combinatei alpine *(cumulînd rezultatele din probele de coborîre și de slalom) și astăzi încă (în arena olimpică) clasamentul* combinatei nordice *(constînd dintr-o probă de fond și una de sărituri de la trambulină). După acest tipar,* combinată *ar trebui să se numească și probele concursului general de gimnastică sportivă, cu 4 probe (la fete) sau 6 (la băieți) ; dar gimnaștii au preferat să-i spună clasamentul general individual* compus *(ca și la gimnastica ritmică modernă). La fel, în atletism : triatlonul, pentatlonul, heptatlonul sau decatlonul puteau foarte bine să poarte numele de probe* combinate, *dar s-a optat pentru* poliatlon *(sau* multiatlon*). Dar cuvîntul* combinată *mai are un sens pe care dicționarele noastre nu-l înregistrează, deși el se întîlnește relativ frecvent în presa de specialitate :* combinata *poate fi și echipa formată din reunirea sub aceleași culori a membrilor a două (sau mai multe) cluburi, unități, ba chiar și țări. Și sensul acesta ne vine probabil tot de la englezi, care numesc, de pildă, selecționata (reprezentativa) sportivă a forțelor armate (cu membri din armele terestră, aeriană și navală) "combined services“.*

MUSCA sau totul are un sfîrșit. Cum bine zice Vasile Teodorescu (în „Note lexicologice din domeniul sportului“ [1]*),* musca *nu este doar „o specie de insecte“, ci și o binecunoscută categorie de greutate la box (lupte, haltere). Numele micilor pugiliști de 48—51 kg se trage de la extrema ușurință corporală a mușteloi și poate de la vioiciunea lor în mișcări neașteptate. Dar* muscă *se cheamă și centrul negru (sau alb) al țintei la probele de tir ; după numărul de* muște *(deci de lovituri care nu au atins deloc marginea centrului concentric) se departajează trăgătorii aflați la egalitate de puncte. Dacă la boxeri am înțeles analogia, la tir origina expresiei e mai ocultă. Este adevărat că în anumite regiuni ale țării noastre cătarea armelor de foc se numește* muscă *; apropierea e flagrantă. Dar și francezii zic „mouche“, pentru „a atinge musca“, „a nimeri în centru“. Și atunci ? Cine știe. Oricum, dacă tot am început acest serial cu* pana, *iertat îmi va fi să-l încheiu cu... musca !*

[1] În „Limba română“, anul X, 1961, nr. 1, pag. 27—30.

V. BĂNCIULESCU : Sport et langage (XV)

Dans cette dernière partie de son ouvrage, l'auteur présente les résultats de ses investigations concernant le trajet sémantique des termes suivants : FLORETA — (du français floret et fleuret ; de l'italien fiore) escrime. LOB — tennis. SWING — boxe. DROP (de l'anglais drop--goal, drop-kick, drop-shot) — rugby. PARADA — (de l'italien parata) — escrime. RACOLAJ — (du français racolage) — sport en général, cependant pas dans le sens de recruter par force une personne, mais au contraire avec son propre consentement. COMBINATA — (de l'anglais

combined competition) — diverses disciplines sportives, MUSCA — boxe et tir. En conclusion, l'auteur fait ses excuses pour s'être permis de prendre le start de ce sérial avec le terme PANA et le finir par le terme MUSCA.

V. BĂNCIULESCU: Sports Terminology (XV)

In the list part of his survey, the author is concerned with the semantic evolution of such terms as "foil" (Romanian "floreta", French "fleret" and "fleuret" and Italian "fiore") used in fencing; with the Romanian term "lob" used in lawn tennis; with "swing" in boxing; "drop" (English drop-goal, drop-kick, drop-shot) in rugby; with the Romanian terms "parada" (from the Italian word "parata") used in fencing, "racolaj" (from the French word "racolage") a general term used in sports but only in a positive sense, "combinata" (from the English term combined competition) and "musca" used in boxing and target-shooting.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

PERFECȚIONAREA DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ÎN CADRUL COMPETIȚIEI NAȚIONALE „DACIADA" ÎN ȘCOLI

Prof. TITI SOLOMEI
Liceul militar Cîmpulung Moldovenesc

„Daciada" trebuie să devină un templu al mișcării sportive românești. Marea competiție națională, sportivă și politică, „Daciada", inițiată de președintele țării, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, mobilizează, an de an, în mod organizat, milioane de participanți din școli, instituții, întreprinderi, armată etc., avînd ca principal scop întărirea sănătății populației pentru a da un randament din ce în ce mai bun și, la nevoie, pentru apărarea patriei. Președintele țării afirma că toți factorii responsabili pe plan politic și social sînt chemați să asigure „vigoarea națiunii române", garanția progresului și înaintării țării noastre spre noi trepte de civilizație.

În țara noastră, educația fizică și sportul sînt probleme de interes național, avînd un cadru organizatoric național în continuă perfecționare, căruia i se aduc îmbunătățiri eficiente.

Se simte nevoia ca „Daciadei" să i se aducă îmbunătățiri atît în privința regulamentului, cît și a cadrului organizatoric și propagandistic.

Credem că nu greșim cu nimic dacă afirmăm că grosul participanților la „Daciadă" îl reprezintă elevii. Acestui eșalon trebuie să i se acorde o mai mare atenție în direcția organizării acțiunilor, propagandei, stimulării participanților și organizatorilor acțiunilor.

Este confirmat faptul că deprinderile bine formate în școală pot deveni pasiuni pentru toată viața. Pe baza acestui argument, „Daciada", bine organizată în școli, va asigura viitorului cetățean, după absolvirea cursurilor, obișnuința de practicare sistematică a exercițiului fizic, a jocului sportiv preferat, a turismului etc.

Principala îndatorire de onoare și de răspundere profesională în acest sens îi revine profesorului de educație fizică. Restructurarea din orarul școlar a colectivelor sportive impune profesorului de educație fizică să acționeze în atari condiții în compensație, adică să treacă la organizarea activităților sportive cu elevii în sfera manifestărilor obștești. Trebuie să recunoaștem că aceste activități nefiind retribuite multor profesori de educație fizică le-a scăzut interesul, activitățile și întrecerile sportive între clase și între școli desfășurîndu-se tot mai sporadic. În această situație, în timpul liber, o parte din elevi, probabil în virtutea unei chemări lăuntrice, se organizează singuri în activități sportive, iar altă parte, aflați la antipodul primilor, renunță să mai practice exercițiul fizic.

Din fericire, sînt încă destui profesori de educație fizică care nu și-au pierdut pasiunea pentru organizarea activităților sportive în afara orarului școlii.

Prestigiul profesorului de educație fizică în școală trebuie să crească necontenit, în special prin organizarea „Daciadei" în cele două ediții anuale, conform regulamentului, indiferent de zona geografică în care se află școala respectivă.

PROPUNERI

1. Este necesar ca la fiecare școală, la fiecare clasă să se țină o lecție teoretică, atît la ciclul gimnazial, cît și la cel liceal, expunîndu-se documentat despre marea competiție națională „Daciada" : regulamentul, scopul, aspectul organizatoric, importanța ei pentru națiune, întrecerile etc., această lecție urmînd să fie planificată, de

preferinţă, în primul trimestru al anului şcolar.

2. Ca aspect propagandistic, este necesară confecţionarea unei vitrine în şcoală a „Daciadei", ale cărei dimensiuni să permită o afişare aerisită a campionilor, a clasamentelor la jocurile sportive, a planificării întrecerilor, a fotografiilor celor care obţin cele mai bune rezultate la „Daciadă" în etapa judeţeană, la zonă şi la finalele pe ţară. La şcoala unde sportivii aduc cupe, plachete, medalii, diplome, apare necesitatea confecţionării a încă unei vitrine pentru prezentarea acestor merite şi păstrarea lor în siguranţă.

3. Desemnarea campionului clasei la „Daciadă" la şah, la tenis de masă, la sanie, la schi etc. în ediţia de iarnă, iar în cea de vară, în etapele de primăvară şi de toamnă, la sporturile individuale şi de echipă. De exemplu, la atletism : campionul clasei la cros, la alergarea de viteză, la săritura în lungime, la săritura în înălţime, la aruncarea mingii de oină, la aruncarea greutăţii etc., cu afişarea în vitrină a primilor şase clasaţi la nivel de clasă. De exemplu, primii şase din toate clasele a VI-a, a X-a etc. Idem, la jocurile sportive, cu turul în toamnă şi returul în primăvară. Concursurile la sporturile individuale să se desfăşoare în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, după 2—3 lecţii de pregătire, acest lucru nelezînd cu nimic programa şcolară, ci, dimpotrivă, ajutînd-o să se realizeze sută la sută. La jocurile sportive, întrecerile să se desfăşoare în afara orarului şcolii între clase de acelaşi nivel la jocul sportiv care se practică în şcoală, cu prezentarea clasamentului în vitrina „Daciadei", ca la sporturile individuale, şi a întregului clasament la nivel de clase. De exemplu, clasamentul claselor a VII-a, a IX-a etc. Profesorul de educaţie fizică trebuie să-şi pregătească o brigadă de arbitri, care-i va fi de mare ajutor.

4. Considerăm a fi foarte importantă colaborarea profesorului de educaţie fizică din şcoală cu secţiile de performanţă care există în localitatea respectivă. În şcoală să se facă o selecţie riguroasă, iar elevii aleşi să fie îndrumaţi să participe la antrenamente şi chiar să fie controlaţi în privinţa frecvenţei. Aceştia să nu fie legitimaţi decît numai după ce obţin rezultate bune în cadrul „Daciadei" şi în concursurile şcolare unde reprezintă şcoala lor, rezultatele contînd pentru palmaresul şcolii unde învaţă. După această etapă, să se purceadă la legitimări pentru a se asigura continuarea activităţii sportive la nivel de performanţă. Ar fi un cîştig deosebit atît pentru profesorului de educaţie fizică, cît şi pentru sportul de performanţă. Asemenea colaborări există deja în unele centre din ţară şi ar fi bine dacă s-ar generaliza.

5. Profesorul de educaţie fizică, dacă acţionează energic în cadrul activităţilor „Daciadei", aşa cum am prezentat la punctul 3, are toate şansele să fie nu numai primul selecţioner, ci chiar şi primul antrenor al viitorului sportiv de performanţă. Este de datoria lui, repetăm, şi ca profesie, şi ca mîndrie, să facă totul pentru ca aceste talente să nu se piardă, să-i îndrume pe aceşti elevi, să-i convingă nu numai pe ei, ci şi pe părinţii lor de importanţa practicării sportului de performanţă. Dacă nu există secţie de performanţă în localitate, să se contacteze cu cel mai apropiat club sportiv şcolar, bineînţeles dacă antrenorul de specialitate consideră că respectivul elev are aptitudini reale pentru sportul de performanţă.

În acest context, aş dori să arăt că în 1980 m-am transferat din Cluj-Napoca în comuna Frumosu, localitate situată în zona montană a judeţului Suceava. Prin aceste locuri, existau voci care susţineau sus şi tare că zona de munte nu este propice atletismului. De la această şcoală după ce i-am mobilizat pe elevi la întreceri între clase şi chiar pe clasă la atletism şi i-am ales pe cei mai buni, cu care am efectuat pregătiri indiferent de starea vremii, la finala pe ţară a Crosului pionierilor, în 2 mai 1981, Viorica Niga a cucerit locul 3 la categoria 11—12 ani, producînd o mare surpriză plăcută. Luînd legătura cu C.S.S. Suceava, obţinînd în prealabil asentimentul părinţilor ei, s-a perfectat, după trei săptămîni de la finală, transferarea acestei talentate eleve la susamintitul club sucevean.

După un an de activitate în această comună, m-am transferat. Ideea de lucru a continuat-o colegul meu, profesorul Ioan Niţu. Tot la finala pe ţară a Crosului pionierilor, în 1982, la Craiova, eleva Elena Solcan cucereşte locul 2 la categoria 11—12 ani, transferată ulterior şi ea la C.S.S. Suceava. În prezent, ambele sportive concurează cu rezultate bune la finale pe ţară. Deci, iată că se poate ca şi din me-

diul sătesc montan, fără secție de performanță la fața locului, elevii să cucerească trofee la finalele pe țară ale marii competiții naționale „Daciada".

6. Este necesar ca organul din cadrul C.N.E.F.S. cu atribuții exprese în sfera „Daciadei" să colaboreze cu Ministerul Educației și Învățămîntului, în sensul ca la inspecția profesorului de educație fizică pentru gradele didactice la notare să se aibă în vedere și următoarele criterii : cîți elevi a descoperit, pe cîți i-a convins, i-a determinat să practice sportul de performanță și cîți îl practică. La fel și la acordarea calificativului la sfîrșit de an școlar.

7. Profesorii de educație fizică care obțin rezultate la finalele pe țară ale marii competiții naționale „Daciada" și descoperă talente pentru sportul de performanță să fie popularizați în presă, în cercurile pedagogice, în simpozioane etc.

La prima vedere, propunerile prezentate mai sus poate că apar ca niște dificultăți în plus pentru profesorul de educație fizică. Dar numai la prima vedere, pentru că în multe țări concursurile în cadrul lecțiilor de educație fizică sînt obligatorii și constituie modalitatea principală pentru descoperirea talentelor și locul unde se face inițial selecția pentru sportul de performanță. Analizîndu-se și experimentîndu-se, aceste concursuri pot fi introduse în programele școlare ca o obligație permanentă pentru profesorul de educație fizică, indiferent de mediul geografic în care se află școala respectivă.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Revista „Educație fizică și sport", colecția 1980—1983.

* * * : Colecția ziarului „Sportul", perioada 1979—1983.

* * * : Publicațiile Simpozionului național „Daciada", vol. I și vol. II, ed. I, 1981.

T. SOLOMEI : Perfectionnement du déroulement de l'activité sportive de masse dans le cadre de la compétition nationale „Daciada"

L'auteur fait une série de propositions en vue de contribuer à la transformation plus rapide de la compétition nationale „Daciada" en une véritable pépinière de futurs sportifs de performance ; il montre, en même temps, que la principale mission de cette compétition c'est d'entraîner la population scolaire, la jeunesse et les travailleurs de Roumanie à la pratique permanente, systématique des exercices physiques, du sport et du tourisme. Il considère que les attributions de chaque professeur d'éducation physique doivent renforcer l'obligation de sélectionner les élèves en permanence et de diriger les sujets montrant des aptitudes de performance vers les sections respectives des clubs sportifs locaux. Se référant aux zones de haute altitude, l'auteur exprime, en même temps, la thèse selon laquelle l'ambiance géographique ne présente pas un inconvénient pour l'athlétisme; au contraire, elle facilite ce sport.

T. SOLOMEI : Improvement of Mass Sports Activities within the „Daciada" National Competition

The author puts forward a number of proposals meant to more rapidly transform the "Daciada" national competition into a breeder of future cadres for performance sports while also discharging its main mission, i.e. to permanently attract the student population, the youth and the working people in Romania to practising physical exercises, sports and tourism. He underlines that it is unquestionably the task and duty of each physical education teacher to select the best from among his pupils, that is to say those who show real aptitudes for performance sports, and channel them to the local sporting clubs. Moreover, the author points out that, in his opinion, the geographical environment — and he refers to the high altitude areas — offer no disadvantage to athletics, on the contrary they offer plenty of advantages.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă* a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

ELENA FIREA u.a.: Anblicken über die verbesserung Systemschätzungen als Methodische Instrument der Erziehung und lehrreich einer Vorbild in Leibesübung 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

STELA COMAN: Staffel Anwendungen in die Leibesübung Stunden 13

N. FIEROIU: Entdeckungen der physische Nachteilen der Unterkörpers bei die Allgemeine Schüler 19

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

I. MATEI: Vorbild der Selektion für die Schlitter Leistungsportler 27

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN u.a.: Beitragen über die verbesserung der Sportliche Kapazität anstrengungen durch Physiologische Ergotropen. Apothekische Studien über ein L-Karnitine 39

MEINUNGEN-BERATUNGEN

M. EPURAN: Psychologia militans 45

I. VINTILĂ: Trainer Tagesbuch . 49

G. DUMITRU: Neue Beitragungen für die lehrnung der zweifüssiger Kinder Fussballer 53

V. BĂNCIULESCU: Sport und Sprache (XV) 59

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

T .SOLOMEI: Perfektionierung der Tätigkeit in der Massensport, in rahmen der National Wettbewerb „Daciada" in die Schulen . . . 62

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

ЕЛЕНА ФИРЯ и сотрудники: Некоторые аспекты оптимизации Единой системы для проверки и оценки в качестве методологического инструмента, служащего для оценки учебно-воспитательного процесса, на примере моделя физического воспитания 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

СТЕЛА КОМАН: Прикладные эстафеты на уроке физического воспитания 13

Н. ФИЕРОЮ: Открытие физических недостатков ног у учащихся общеобразовательных школ . . 19

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

И. МАТЕЙ: Модель отбора спортсмена высших достижений в санном спорте 27

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: К повышению способности к спортивному усилию путём использования эрготропических факторов. Фармакологические исследования по эффективности препарата Л-Карнитин 39

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ЕПУРАН: Психология милитанс 45

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . . 49

Г. ДУМИТРУ: Новые исследования к изучению игры обеими ногами у самых юных футболистов . . 53

В. БАНЧУЛЕСКУ: Спорт и язык (XV) 59

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

Т. СОЛОМЕЙ: Совершенствование проведения массовой спортивной деятельности в рамках национального спортивного состоязания „Дачиады" в школах 62

I. P. Informația c. 2017

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

3 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă !

ANUL XXXVII, NR. 3, MARTIE, 1984

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ADRIAN DRAGNEA : Contribuții privind direcțiile de optimizare a lecției de educație fizică, prin prisma teoriei sistemelor 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

MAGDALENA MUȘAT : Unele aspecte motivaționale privind activitatea de educație fizică a studentelor din anii I și II de la Institutul de medicină și farmacie din Cluj-Napoca . . 11

PETRE DUNGACIU, STELA AREȚU : Ansambluri de preselecție în gimnastică, pentru copiii de grădiniță 17

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

VASILE GHENADI : Realizarea instruirii echipelor de volei pe baza „modelului jocului competițional" 25

MEDICINĂ SPORTIVĂ

FL. BĂLĂNESCU, ȘT. BURCEA : Aspecte ale consumului de oxigen în efortul fizic . . . 29

OPINII — CONSULTAȚI

IOAN ERNEST ILEA : Studiu privind greșelile și incorectitudinile în fotbal 37

NICOLAE POSTOLACHE : Semnificațiile actuale ale Cabinetului metodic 42

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

MIRCEA POPESCU și colab. : Optimizarea activității sportive de masă, indicatori care exprimă în mod real eficiența. Participarea studenților și contribuția facultăților la dezvoltarea acestei activtăți . . . 47

FILE DE ISTORIE

VICTOR BĂNCIULESCU : Primul sportiv român la Jocurile Olimpice : taleristul George A. Plagino, la Paris în 1900 ! 60

GH. POPA : Concepția pedagogului bănățean Petru Lupul-Lupulov despre educația fizică la mijlocul secolului al XIX-lea 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66, P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

CONTRIBUŢII PRIVIND DIRECŢIILE DE OPTIMIZARE A LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ, PRIN PRISMA TEORIEI SISTEMELOR

Asit. univ. ADRIAN DRAGNEA
IEFS

1. LECŢIA, FORMĂ DE BAZĂ A ORGANIZĂRII PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV SPECIFIC EDUCAŢIEI FIZICE ŞI ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Unităţile organizatorice în care se desfăşoară procesul instructiv-educativ în sistemul nostru de educaţie fizică sînt clasele, echipele şi grupele de sportivi, constituite în concordanţă cu structura organizatorică a învăţămîntului şi activităţii sportive. Criteriile didactice care stau la baza acestor forme de organizare sînt : vîrsta, sexul şi gradul de pregătire, întîlnite mai ales la nivelul claselor în şcoală, în timp ce, în antrenamentul sportiv grupele sau echipele de copii, juniori sau seniori se află în strînsă relaţie cu nivelul de pregătire (categorii de clasificare sportivă), criteriu care în unele situaţii poate deveni hotărîtor.

Forma de bază în lucrul cu clasele, grupele, echipele etc. este lecţia, care rămîne modul de organizare cel mai suplu, deoarece întruneşte deziderateie de mobilitate structurală şi adaptabilitate faţă de cerinţele impuse de realizarea celor mai diferite obiective, de diversele condiţii materiale de desfăşurare a activităţii precum şi colective cu variate nivele de pregătire.

Statornicirea lecţiei ca formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ în domeniul educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv a reprezentat un mare pas înainte mai ales în ce priveşte fundamentarea ştiinţifică a acestui proces specific [1].

Lecţia este considerată formă de bază datorită următoarelor considerente :

a) Se desfăşoară cu clasa de elevi, care este un colectiv constant şi relativ omogen, constituind în acelaşi timp cadrul psiho-social de desfăşurare a activităţii.

b) Favorizează desfăşurarea procesului instructiv-educativ sub conducerea cadrului de specialitate, care alege în funcţie de diferite condiţii o tehnologie optimă.

c) Creează condiţiile necesare însuşirii, consolidării sau verificării conţinutului, care este divizat în unităţi mici, accesibile colectivului de elevi.

d) Imprimă elevilor (prin desfăşurarea sa metodică) un ritm de muncă adecvat în vederea însuşirii deprinderilor, formării priceperilor şi cunoştinţelor, precum şi dezvoltării calităţilor motrice.

e) Asigură desfăşurarea logică a întregii activităţi instructiv-educative.

f) Se desfăşoară într-o perioadă de timp precis delimitată, fapt care ordonează activitatea cadrului de specialitate şi a elevilor.

g) Permite îmbinarea activităţii colective cu cea individuală, favorizînd tratarea diferenţiată.

h) Constituie element structural al unui sistem de lecţii, ale cărui obiective sînt clar definite.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1984, pag. 1

În decursul timpului lecția a suferit numeroase transformări, evoluînd de la program la lecția împărțită pe părți ; ca azi să fie structurată pe verigi. Aceste modificări de formă s-au produs simultan cu cele de conținut, ca urmare a adaptării sale continue la exigențele impuse de structura învățămîntului, în general, și educației fizice, în special. Cu toate aceste schimbări, caracteristica esențială a ei a fost de **unitate de acțiune didactică ce tinde în mod deliberat către un scop și care se desfășoară în condiții bine delimitate, cu ajutorul unor mijloace și metode adecvate, care să favorizeze formarea la elevi a unor comportamente motrice și educative corespunzătoare scopului urmărit.**

Ca atare, fiecare lecție de educație fizică trebuie privită ca unicat, a cărei originalitate se datorează formei flexibilității sale și logicii particulare după care se desfășoară. Din acest punct de vedere lecția capătă valoare ca element structural al unui sistem, ceea ce este mult mai mult decît **formă** sau **cadru** de organizare. Ea presupune, deci, mecanisme, reguli de organizare internă care să ducă la o anumită funcționalitate ca rezultat al armonizării sale structurale. Astfel, înțelegerea ei ca o componentă a unui sistem presupune o strînsă legătură cu celelalte lecții dar și o relativă independență determinată de funcția ce o deține în cadrul sistemului. Privită prin prisma teoriei sistemelor [2] lecția și sistemul de lecții reproduc la scară redusă trăsăturile și structura sistemului de învățămînt ca sistem integrativ. Putem deci considera lecția de educație fizică ca un microsistem de instruire procesual, ca o arhitectură specifică ce decurge din îmbinarea componentelor sau variabilelor [3] care are ca rezultat funcționalitatea și interacțiunea complexă a acestora.

2. RECONSIDERAREA COMPONENTELOR LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN PRISMA TEORIEI SISTEMELOR

Abordarea lecției de educație fizică de pe pozițiile teoriei sistemelor nu constituie o modă sau o situație de conjunctură, ci aceasta este impusă de dezideratul **eficienței,** al corespondenței cît mai depline între ce trebuie să realizeze lecția și ce realizează.

Ca primă operație de aplicare a metodei sistemice în analiza lecției menționăm identificarea variabilelor acesteia, a naturii rolului și funcțiilor lor. Unii autori [4] la părerea cărora ne aliniem și noi, consideră că variabilele lecției sînt de natură tridimensională :

a) Funcțională (scop și obiective) ;

b) Structurală (resurse umane și materiale, mijloace, forme de organizare a elevilor, timpul afectat lecției, condițiile de mediu) ;

c) Operațională (mod de realizare practică — metode, strategii, procedee metodice, operații, evaluare și ameliorări).

Redată schematic, explicit și descriptiv, lecția se prezintă sub forma unui sistem tridimensional (fig. 1).

Organizarea și manevrarea variabilelor se realizează pe baza unor principii didactice cunoscute, reguli și norme care conduc lecția către o eficiență ridicată.

Dacă analizăm aceste variabile putem să le împărțim în variabile independente (intrare) și variabile dependente (ieșire), desigur cu relațiile dintre ele.

Putem considera **variabile independente :** obiectivele, conținutul, elevii, profesorul, metodele, procedeele metodice, aparatura de specialitate (mingi, bastoane, mijloace de refacere etc.) evaluarea, durata și mediul fizic. **Variabilele dependente** sînt : deprinderile și priceperile motrice, nivelul însușirii acestora, nivelul calităților motrice, toate în contextul aplicării lor nemijlocite. Acestea se constituie în efectul cumulativ al procesului instructiv-educativ, la care se adaugă comportamente, atitudini, trăsături de personalitate etc.

În sinteză, variabilele independente sînt resursele care prin intermediul procesului instructiv duc la rezultate sau variabile dependente.

Cînd își elaborează planul de lecție profesorul nu are în vedere numai exercițiile fizice folosite, metodele și procedeele metodice etc., ci și corelația dintre acestea, din care să rezulte o strategie optimă. Profesorul poate face din corelația componentelor o cale de sporire a eficienței lecției.

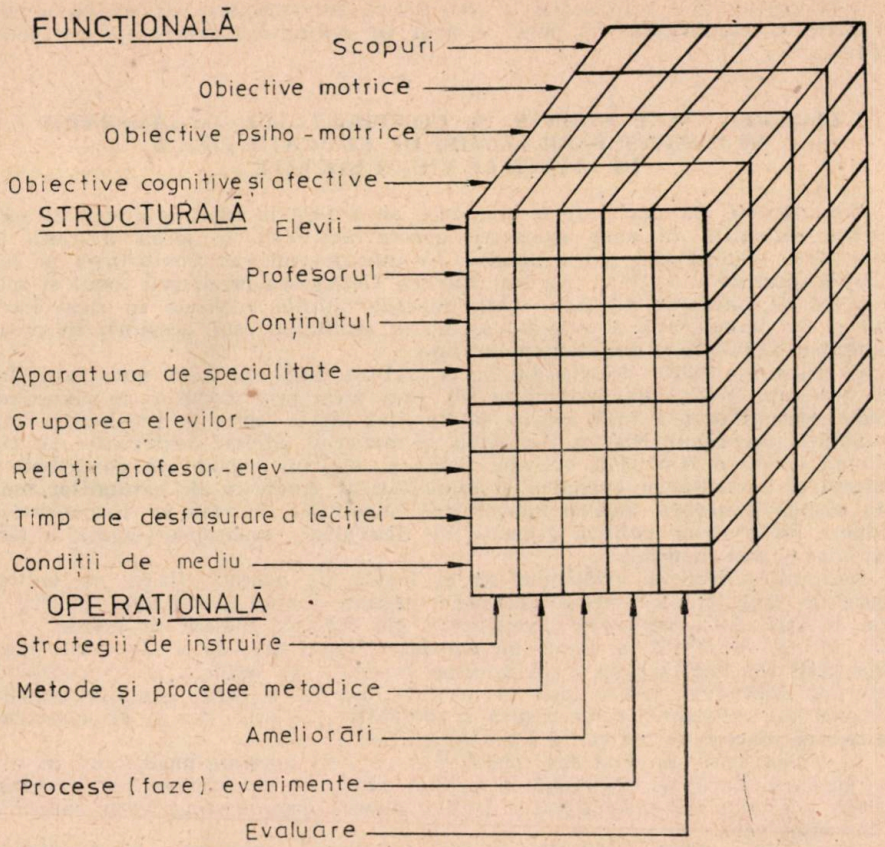


Fig. 1 Model tridimensional al lecției de educație fizică. (Modificat după I. Cerghit)

Trebuie să desprindem totuși că principalele variabile care asigură coerența internă și externă a tuturor celorlalte componente sînt **scopul** și **obiectivele.** Între acestea și celelalte variabile nu se pot admite neconcordanțe.

Dintre variabilele lecției unele pot fi controlate de profesor mai mult, altele mai puțin și unele de loc. Cele care pot fi mai bine manipulate sînt variabilele independente care determină și calitatea instruirii, cum sînt: structurile de exerciții, procedeele metodice (circuit, repetări, intervale etc.), materialele folosite (cantitatea și calitatea acestora), a căror utilizare intensivă sau extensivă determină intensitatea și volumul efortului în lecție.

Sînt însă unele variabile mai greu de controlat, mai ales cele care țin de particularitățile individuale ale elevilor, aptitudini, nivelul pregătirii, personalitate etc. sau potențialul genetic. Totuși, nu trebuie să concepem elevul cu trăsăturile sale ca imuabil, deoarece procesul de educație poate produce modificări și în direcțiile mai sus menționate.

Avînd în vedere faptul că sînt numeroase variabile ce pot fi manevrate și controlate de profesor, e necesar ca acesta să găsească soluțiile de îmbinare logică a lor pentru fiecare situație pe care trebuie să o rezolve optim.

În încheierea considerațiilor privind interpretarea ca sistem a lecției de educației fizică considerăm că o astfel de abordare conduce la îmbogățirea baga-

jului teoretico-metodic contribuind la mai buna fundamentare științifică a educației fizice și constituind un punct central al optimizării procesului instructiv-educativ.

3. LEGAREA MAI STRÎNSĂ A CONȚINUTULUI, ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ DE CERINȚELE VIEȚII SOCIALE

Documentele de partid și de stat care se referă la educație fizică și sport precizează direcțiile în care acționează aceste activități, în ideea alinierii lor la dezvoltarea socială din patria noastră. În mesajul adresat. Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1982, tovarășul Nicolae Ceaușescu precizează locul și rolul activităților de educație fizică și sport, considerîndu-le implicate în dezvoltarea actuală și de perspectivă a societății socialiste, stabilind rolul acestora în procesul educației socialiste și formării omului nou.

Ca atare, și lecția de educație fizică trebuie să-și sporească caracterul formativ, atît prin modul de desfășurare, cît, mai ales, prin scopurile și obiectivele instructiv-educative, așa încît acestea să fie mai strîns legate de producție. După cum sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu în mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 1975, educația fizică și sportul trebuie **„să contribuie la stimularea și dezvoltarea energiilor și capacităților creatoare ale oamenilor muncii, în munca concretă „pentru îndeplinirea sarcinilor de plan în întreprinderi, să asigure înfăptuirea politicii generale de dezvoltare economico-socială a țării, de edificare a noii orînduiri".**

Deci, atît întregul învățămînt cît și lecția de educație fizică ca entitate de instruire trebuie să pregătească tinerii pentru munca productivă, pentru ca aceștia să facă față cerințelor diversificate ale fiecărei meserii în parte.

O sarcină deosebită a lecției de educație fizică este de a înzestra tinerii cu **capacități de aplicare** în viață a celor învățate în lecții, a deprinderilor și priceperilor dobîndite, astfel încît să prevină, pe de o parte, efectele negative ale muncii automatizate, caracteristică a societății moderne, dar și să contribuie la petrecerea plăcută și recreativă a timpului liber.

În sensul celor de mai sus, considerăm că sînt necesare modificări în strategia didactică, care să pornească în primul rînd de la definirea, în consensul respectiv, a scopurilor și obiectivelor lecției, aspect asupra căruia vom reveni pe larg în continuare.

O concepție nouă, originală, privind organizarea procesului de învățămînt aparține partidului nostru care înțelege învățarea, educarea, munca productivă și recrearea ca un tot, reunite în triada învățămînt-cercetare-producție.

Acest concept prefigurează, am putea spune chiar că determină, **un model nou al lecției de educație fizică care nu elimină experiența valoroasă a trecutului, și nici actualul mod de abordare metodică pe verigi, ci caută să răspundă, cu mai multă fidelitate, cerințelor sociale specifice construirii societății socialiste multilateral dezvoltate în patria noastră.**

În această concepție modernă își găsesc aplicarea o serie de metode noi cum sînt modelarea, instruirea programată, algoritmizarea, problematizarea, învățarea prin descoperire, etc. care nu exclud metodele tradiționale, ci contribuie în mare măsură la optimizarea procesului instructiv-educativ. Desigur că o lecție concepută „modern" (a se citi în spiritul eficienței) se sprijină pe metode moderne[5] care trebuie însă folosite cu discernămînt, în folosul elevilor și nu de dragul de a moderniza cu orice preț.

Strategia didactică la educație fizică este rezultatul unei perfecționări continue, care credem că în etapa actuală trebuie orientată în cîteva direcții :

A. Accentuarea caracterului activ, participativ al elevului în lecție

O lecție își realizează obiectivele instructiv-educative prin activizarea tuturor elevilor, prin participarea întregii clase la efortul comun de învățare, perfecționare, ori consolidare a priceperilor, deprinderilor sau calităților motrice. Farmecul lecției de educație fizică este dat tocmai de emulația caracterizată de activism.

Învățarea presupune schimbări în comportamentul celui care învață, care pot avea loc în plan motric, afectiv și intelectual. Acestea nu pot avea loc dacă cel care învață rămîne pasiv.

Succesul învățării este determinat de :

a) Trăirea cu intensitate maximă a deprinderilor care se învață, se repetă, se consolidează, se verifică, sau a altor exerciții care se efectuează :

b) Angajarea autentică a subiectului prin implicarea lui totală în ceea ce se execută. Identificarea cu sarcina ce îi revine, fără a-și menaja sau limita forțele ;

c) Participare individuală, activă și intensivă, deoarece învățarea (în general) este un proces individual (și individualizat). Acesta presupune efort psihic și fizic rezultat din gîndire și acțiune.

O lecție modernă se caracterizează prin caracterul ei solicitant, determinat de participarea intensă a elevilor, ce decurge din identificarea lor cu sarcina lecției. Aceasta presupune : accesibilitatea sarcinilor ; activitatea să producă satisfacție ; să implice activitatea creatoare ; să favorizeze lucrul individual dar și pe cel în echipă.

Educația fizică, prin însăși natura ei, are posibilitatea de a satisface aceste cerințe.

B. O lecție activă, participativă se sprijină pe metode active

Desigur că participarea elevilor în lecție este determinată de bagajul motric al acestora, dar și de dirijarea mijloacelor și metodelor de către profesor, precum și de tipul de lecție care se desfășoară.

Menționăm însă că stimularea imaginației și creativității, orientarea acestora sînt favorizate de activitatea în grupuri omogene sau prin tratare diferențiată. Angrenarea elevilor pentru „elaborarea", „crearea" de noi deprinderi și priceperi motrice transformă lecția într-un veritabil exercițiu motric cu profunde implicații mentale și operaționale. Lecția activă trebuie să facă pe elev să gîndească la chimie ca un chimist, la geografie ca un geograf, la educație fizică să gîndească și să se comporte ca un sportiv. Aceste lecții necesită colaborare deplină între profesor și elev, stilul tehnocrat, autoritar, unidirecțional nefavorizînd astfel de lecții.

C. Valorificarea în lecție a experienței motrice și a cunoștințelor elevilor dobîndite în afara școlii

Sînt considerate lecții valoroase cele care reușesc să se adapteze cu multă elasticitate la nivelul motric (uneori extrem de diversificat) al clasei de elevi. Profesorul trebuie să adapteze programa într-un mod personal, dar eficient, la nivelul cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor și calităților motrice ale elevilor.

Pentru aceasta, se vor urmări :

— Valorificarea deprinderilor și calităților motrice pe care le posedă elevul ;

— Încorporarea deprinderilor dobîndite în mod spontan, prin activitatea de joc neorganizat sau independent.

Să nu uităm că elevii nu vin la lecție în necunoștință de cauză. Ei vin sensibilizați în primul rînd de activitatea sub formă de joc desfășurată acasă, individual sau în grup, și în al doilea rînd de ceea ce se transmite prin mass-media (transmisii sportive radiofonice, la televiziune etc.). Acestea favorizează corelarea conținutului lecției cu ceea ce copilul deprinde în activitățile extra lecție.

D. Prelungirea lecției de educație fizică în afara acesteia și în special în orele de activități sportive

Avînd în vedere faptul că în cadrul lecției de educație fizică se pun premisele acțiunii de perfecționare în cadrul altor activități, care favorizează aplicarea în condiții diversificate a celor însușite în lecție, considerăm că orele de

activități sportive constituie o formă excelentă de valorificare a celor învățate. Învățarea și perfecționarea sînt, în cele mai dese cazuri bine realizate **extra muros**, prin prelungirea lecției în afara granițelor sale. Menținerea procesului de învățare în **intra muros** determină o activitate izolată și adeseori nu formează comportamente capabile de aplicare în condiții concrete variate, așa cum solicită viața.

Cele însușite în lecție trebuie să populeze activitatea sportivă independentă a elevilor, ducînd implicit la creșterea experienței de viață a acestora.

4. ELABORAREA LECȚIEI

Conceperea lecției ca o secvență de instruire sau ca subsistem în cadrul sistemului de lecții implică și o strategie diferențiată în elaborarea, desfășurarea și conducerea acesteia. În metodica actuală se prevăd cîteva **elemente** (momente) în pregătirea lecției, pe care dealtfel le socotim juste. [6]

a) Elaborarea planului de lecție ;

b) Pregătirea materialului didactic (materiale intuitive și obiecte didactice) ;

c) Pregătirea materială a lecției, amenajarea spațiului de lucru, pregătirea instalațiilor, aparate și materiale sportive.

Deci, după cum se observă, avem un prim moment de natură intelectuală, de elaborare a planului lecției (în limbaj pedagogic mai este denumit și proiectare pedagogică sau design — instrucțional) ; un al doilea și al treilea de ordin practic, executiv ; lipsește însă un al patrulea, foarte important, evaluarea eficientei lecției care în cadrul metodei sistemelor joacă rolul de feedback. Aceste faze sînt însă în deplină unitate și considerăm, de asemenea, că numărul lor nu este fix. Probabil în viitor vor mai fi introduse și alte momente sau se vor desprinde unele noi din dorința de a fi mai analitici.

A. Elaborarea planificării calendaristice anuale

Orice lecție se proiectează după ce s-a întocmit planificarea calendaristică anuală, pe baza programelor de educație fizică, și s-au stabilit sistemele de lecție.

Cu acest prilej se stabilesc scopurile și tipurile de lecții prin care acestea vor fi realizate. O dată stabilit sistemul de lecții se determină cu precizie locul și rolul fiecăreia în cadrul său.

B. Logica elaborării planului de lecție

Prima operație constă în analiza sarcinii de învățare, perfecționare sau consolidare, desprinsă din planificarea anuală, iar în a doua se estimează potențialul motric al clasei de elevi și disponibilitățile materiale existente.

În aceste etape se investighează structurile motrice ce urmează a se învăța și se analizează logica efectuării lor ținîndu-se seama de complexitatea și intensitatea efortului solicitat. Investigarea și analiza se realizează în funcție de estimarea corectă a posibilităților clasei de elevi (bagajul motric, nivelul dezvoltării calităților motrice, sex, vîrstă etc. strîns legat de scopul și obiectivele noii lecții.

În funcție de analiza întreprinsă, profesorul stabilește conținutul propriu-zis al lecției, alege metodele cele mai potrivite (strategia didactică), orientînd întreaga lecție către atingerea scopului și obiectivelor stabilite. „Realizarea concordanței între obiective, materiale și procedee de predare pe de o parte și procedeele de evaluare, pe de altă parte, este văzută aici ca realizarea celor trei puncte cheie în proiectarea lecției : 1. Încotro merg ? 2. Cum voi ajunge acolo ? 3. Cum voi ști cînd am ajuns ?". [8]

Ioan Cerghit enunță cîteva etape (adaptate de noi) și succesiunea lor în logica elaborării planului de lecție :

Etapa I. Precizarea clară a scopului și obiectivelor lecției ; ce se urmărește în lecție ? Ce anume trebuie să știe să execute elevii la sfîrșitul lecției ? Scopurile și obiectivele devin bază de decizie pentru proiectarea în continuare a planului de lecție.

Etapa a II-a. Organizarea resurselor activității de predare, constînd în analiza variabilelor independente care, manipulate de cadrul didactic, vor duce la realizarea obiectivelor lecției. În această categorie intră exercițiile ce vor fi folosite, aparatura de specialitate (materiale sportive), metode, procedee metodice, forme de organizare (diferite procedee ale exersării etc.).

Etaja a III-a. Adaptarea strategiei didactice adecvate. În funcție de scopuri, obiective și resurse se emit ipoteze privind felul în care vor fi manevrate variabilele pentru a se ajunge la rezultatul dorit. Practic, se alege cea mai bună alternativă pentru lecția respectivă, care poate să cuprindă : a) o anumită orientare didactică, cum ar fi : problematizarea, algoritmizarea etc. ; b) o anumită combinație între metode, procedee metodice, cu anumite exerciții și procedee de organizare a elevilor (grupe, perechi, formații etc.) ; c) un anumit mod de includere și ierarhizare a verigilor lecției.

Etapa a IV-a. Elaborarea instrumentelor de evaluare presupune verificarea și aprecierea rezultatului final comparativ cu obiectivele lecției, adică : cum știm dacă am atins obiectivele ? aceasta marchează trecerea de la **ce** și **cum**, la **cît de bine.**

Reprezentată schematic, strategia elaborării planului de lecție se prezintă ca în figura 2.

Aspectele privind capacitatea de creație a cadrului didactic materializată în lecție, utilitatea planului de lecție pentru fiecare profesor, precum și calitățile și componentele planului nu fac obiectul acestui material, cu atît mai mult cu cît ele sînt îndeobște cunoscute.

5. ENUNȚAREA SCOPULUI ȘI OBIECTIVELOR LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Sîntem obișnuiți din metodica și practica curentă a educației fizice școlare să operăm cu **teme** și **sarcini** care ghidează întreaga strategie a desfășurării lecției. Se consideră că temele vizează componentele procesului instructiv-educativ, deci, priceperi, deprinderi, cunoștințe, calități motrice etc. și se dau ca exemple : săritura în lungime cu un pas și jumătate, elemente acrobatice (rostogoliri), sărituri cu sprijin etc. care constituie teme de lecții. Așa cum știm cu toții, temele de lecție suferă din lipsă de precizie și, ca atare, ele trebuie însoțite de sarcini instructiv-educative care stabilesc procesul metodologic de realizare a temelor. Ele se concretizează în enunțuri de tipul : Învățarea elanului și bătăii la săritura în lungime cu ghemuire : sau : consolidarea așezării în apărare pe semicerc cu 5+1 : dezvoltarea vitezei de reacție și de accelerare cu start de jos prin utilizarea unor semnale sonore etc.

După cum se deduce dintr-o analiză atentă a temelor și sarcinilor lecțiilor de educație fizică, acestea sînt în mare măsură centrate pe domeniul de învățat și pe activitatea pe care o desfășoară elevul în lecție sau chiar pe metodele utilizate (de exemplu, exersarea pasului săltat), ceea ce este departe de a satisface cerințele privind precizarea cu claritate a finalităților lecției.

De la această imprecizie considerăm că decurg o serie de neajunsuri în ce privește organizarea și desfășurarea optimă a lecțiilor de educație fizică. Pentru a evita și pe viitor producerea acestora, considerăm necesar ca fiecărei lecții să-i stabilim cu precizie **scopul** și **obiectivele.** Adică, dacă am începe cu sfîrșitul : **ce trebuie să știe să execute elevul la sfîrșitul lecției ?** Trebuie, deci, să considerăm **scopul** ca un obiectiv dominant, central al lecției. El trebuie să răspundă comunicării de intenție a lecției : **Ce vrem să realizăm ?**

Scopul este o intenție clară de însușire a unei deprinderi sau de dezvoltare a unei calități motrice paralel cu însușirea unor cunoștințe de specialitate Orice proces de învățare produce modificări în comportamentul elevilor și direcția acesteia se realizează în funcție de scopul urmărit. Cea mai importantă caracteristică a scopului lecției este precizia cu care este enunțat acesta ; el presupune descrierea a ceea ce elevii **pot și trebuie să știe să execute la sfîrșitul**

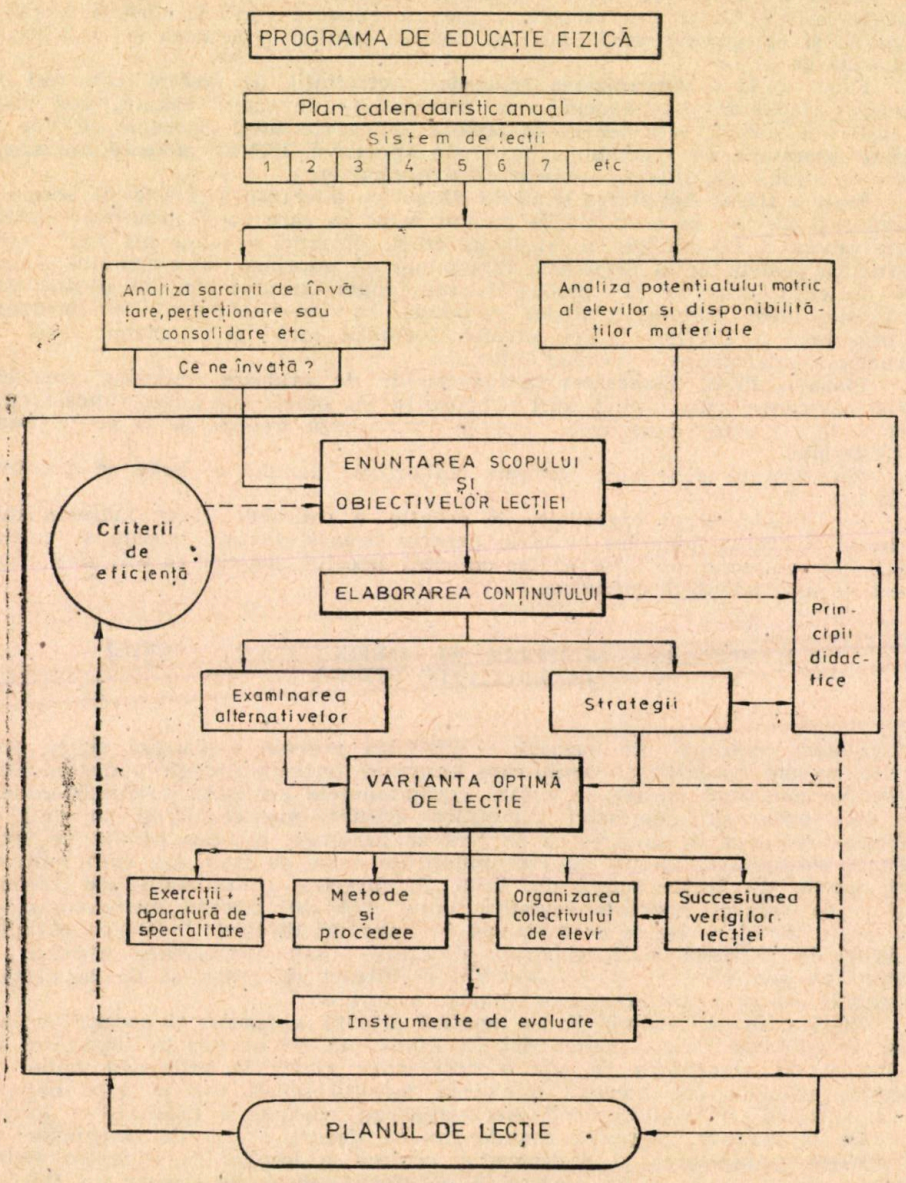


Fig. 2

lecției.[9] Am putea spune că scopul trebuie să definească cu precizie ceea ce **elevii trebuie să știe să facă cu ceea ce știu.** De exemplu : capacitatea de a efectua rostogolirea din ghemuit în ghemuit ; capacitatea de a participa la contraatac în doi la handbal cînd situația de joc oferă această posibilitate ; aplicarea pasului alergător de viteză în parcurgrea distanței de 50 m etc.

După cum rezultă, scopul lecției trebuie să definească o capacitate sau un comportament cu caracter operativ. El exprimă în mod sintetic ce gîndește și anticipează profesorul de educație fizică.

Obiectivele lecției sînt subordonate scopului, ele sînt descrieri mai detaliate ale schimbărilor pe care **scopul le conține ca intenție.** Pe baza obiectivelor profesorul stabilește strategiile de învățare, secvențele lecției, precum și normele de evaluare.

De exemplu, obiectivele trebuie să conțină și ce vor trebui să facă elevii cu deprinderea motrică însușită, cum o vor aplica în situațiile care se ivesc și ce vor trebui să facă pentru a demonstra că și-au însușit deprinderea respectivă. Am putea exemplifica la cîteva din scopurile prezentate mai sus : capacitatea de a participa la contraatac în doi și **de a marca gol sau pasa decisiv** cînd situația de joc oferă această posibilitate ; capacitatea de a alerga la viteză pe 50 m sub 6,5 sec Deci, obiectivele descriu rezultatele concrete ale lecției.

Putem spune că obiectivele pot fi de două feluri : **operaționale** și **performanțiale.**[10] Cele operaționale se prezintă sub forma unor achiziții comportamentale (însușirea unui exercițiiu, pentru influențarea unei grupe de mușchi sau chiar a unor reguli privind menținerea atitudinii corecte a corpului) observabile, care pot fi apreciate și care presupun un progres față de nivelul anterior lecției. Obiectivele performanțiale se referă la parametrii calitativi și cantitativi ce trebuie să caracterizeze un comportament. Acestea sînt de regulă de perspectivă mai îndelungată și sînt rezultatul efectului cumulativ al practicării exercițiilor fizice.

I. Cerghit enumeră cîteva cerințe, completate și modificate de noi, ale definirii corecte a obiectivelor :

a) să fie exprimată în funcție de subiecți ; (Cine învață ?)

b) să fie specifică, să descrie o modificare observabilă a comportamentului motric ;

c) să descrie rezultatul învățării în performanțe observabile sau măsurabile ;

d) să precizeze condițiile de manifestare a comportamentului modificat ;

e) să precizeze criteriile performanței acceptabile.

De exemplu :

a) elevul

b) trebuie să știe să execute

c) un complex de dezvoltare fizică

d) format din 5 exerciții

e) pe care să-l efectueze în activitatea independentă.

În încheiere, considerăm că măsurile privind creșterea eficienței lecției de educație fizică trebuie să înceapă cu reconsiderarea finalităților sale, să se înceapă propriu-zis cu sfîrșitul. Pentru aceasta se impune mai întîi conceperea lecției ca sistem dinamic cu autoreglare pe bază de feed-back, integrată într-un sistem de sarcini și obiective precise.

Înțelegerea în continuare a lecției ca verigă a unui șir de lecții menține pe primul plan definirea cadrului de desfășurare a acesteia și dependențele sale și nicidecum conținutul și strategiile integrate într-un sistem dinamic funcțional. Credem că modernizarea trebuie să se producă întîi în concepția privind lecția și apoi în întreg ansamblul de măsuri metodico-organizatorice.

1) ȘICLOVAN Ioan — Teoria educației fizice și sportului, Edit. Sport-Turism, București, 1979, p. 236—237.

2) Obiectul cibernetici îl constituie studiul formal abstract al sistemelor informaționale complexe și hipercomplexe, autoreglabile și autoorganizabile, Sistemul este conceput de L. von Bertalanfy ca un ansamblu de elemente aflate într-o interacțiune non-întîmplătoare.

Atributele unui sistem : a) este dinamic, adică își schimbă starea fie ca urmare a factorilor externi, fie ca efect al interacțiunii părților sale componente ; b) este deschis sau relativ deschis ; c) este comlex ; d) este selectiv în raport cu stările posibile, tinzînd să-și conserve propria identitate.

3) Considerăm că termenul de variabile pune mai bine în evidență dinamica componentelor structurale, a verigilor, precum și functionalitatea lor. Termenul de viariabilă desemnează tocmai diversitatea de manifestare a componentelor, evidențiind la fiecare dintre acestea originalitatea ce le caracterizează

(GOLU Mihai — Principii de psihologie cibernetică, Edit. științifică și enciclopedică, București, 1975, pag. 13).

4) CERGHIT Ioan și colab. — Perfecționarea lecției în școala modernă, E.D.C., București, 1983, pag. 15.

5) Considerăm necesar să facem precizarea că aceste orientări didactice (moderne) trebuie înțelese în mod particular și aplicate diferențiat, cu limitele lor în procesul de educație fizică și sport. De exemplu, oricît ne-am entuziasma în fața algoritmizării, trebuie să înțelegem că la educația fizică aplicarea acesteia este limitată de diferiți factori dintre care cel mai important este însuși conținutul educației fizice extrem de diversificat, precum și de varietatea tipurilor de lecții și condițiile materiale (și de mediu) în care se desfășoară acestea. Dealtfel, nu se poate algoritmiza integral nici predarea matematicii, procedeu căruia îi aparține algoritmizarea, nicidecum educația fizică. Mai adăugăm că orice proces de algoritmizare face posibilă transmiterea acestuia unei mașini care să-l efectueze automat ! Nu orice descriere a unui exercițiu de tipul 5 (6×30 m), tempo 4/4, cu pauză de 1—1,5 min. între repetări, este algoritm. Acesta trebuie să corespundă unei definiții foarte clar exprimate de matematicianul Markov (vezi POPESCU-NEVEANU Paul — Dicționar de psihologie, Edit. Albatros, București, 1978 ; NOVEANU P. Eugen — Tehnica programării didactice, E.P.D., București, 1974 etc.).

6) FIREA Elena — Metodica educației fizice, Edit. I.E.F.S., București, 1979, pag. 161.

7) Iată, de exemplu, dacă dorim ca la clasa a VI-a să-i învățăm pe elevi să joace handbal, vom stabili două sau trei sisteme de lecții care au fiecare scopuri diferite : efectuarea aruncării de la umăr în cadrul unor jocuri pregătitoare ; capacitatea de a utiliza aruncarea de la umăr și conducerea mingii în joc cu reguli simplificate sau capacitatea de a juca handbal în condiții regulamentare. Din aceste obiective profesorul va desprinde pentru fiecare lecție scopurile și sarcinile specifice fiecăruia, care vor contribui la realizarea scopului final al sistemului de lecție. Desigur, trebuie menționat că obiectivul final trebuie să fie definit prin capacitatea subiectului de a opera efectiv cu deprinderile și priceperile însușite, în cazul nostru de a juca handbal.

8) GAGNE M. Robert, BRIGSS J. Leslie — Principii de design ale instruirii. E.D.P., București, 1977, pag. 174.

9) BRUNER S. Jerome — Procesul educației intelectuale, Edit. științifică, București, 1970, pag. 36.

10) În domeniul sportului de performanță sînt de multă vreme statornicite cele două tipuri de obiective : de instruire și de performanță, care sînt componente fundamentale ale planurilor de pregătire pe diferite durate.

BIBLIOGRAFIE

1. CERGHIT, IOAN și colab. *Perfecționarea lecției în școala modernă.* București, E.D.P., 1983.
2. EPURAN, MIHAI. *Psihologia educației fizice.* București, Editura Sport-Turism, 1976.
3. FIREA, ELENA. *Metodica educației fizice.* București, I.E.F.S., 1979.
4. GAGNE, R. M., BRIGGE, L. Y. *Principii de design ale instruirii.* București, E.D.P., 1977.
5. HARROW, A. J. *Taxonomia obiectivelor educaționale.* În vol. Probleme de tehnologie didactică (coordonator E. P. Noveanu), București, E.D.P., 1977.
6. ITELSON, L.B. *Teoriile psihologice ale învățării și modelele procesului de instruire.* (idem nr. 6).
7. LANDA, N. L. *Procedeu-metodă-algoritm.* (Analiza conceptelor), (idem nr. 5 și 6).
8. GOLU, MIHAI. *Principii de psihologie cibernetică.* București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1975.
9. SICLOVAN, ION. *Teoria educației fizice și sportului.* București, Editura Sport-Turism, 1979.

(Continuare în pag. 59)

UNELE ASPECTE MOTIVAȚIONALE PRIVIND ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ A STUDENTELOR DIN ANII I ȘI II DE LA INSTITUTUL DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE DIN CLUJ—NAPOCA

Asist. univ. MAGDALENA MUȘAT
I.M.F. Cluj — Napoca

„Studiul motivației este cheia oricărei politici moderne în materie de educație, a oricărui învățămînt democratic modern. Motivația și munca sînt două probleme care determină intrarea și ieșirea din ciclul educativ, condiționează mișcarea și succesul oamenilor".

(F. Faure și colab. — „A învăța să fii", București, E.D.P., 1974)

A. CONSIDERAȚII GENERALE

Motivația constituie un concept fundamental în științele despre om, exprimînd faptul că la baza conduitei, a comportamentul se află întotdeauna un ansamblu — trebuințe, afecte, interese, intenții, idealuri, care susțin realizarea anumitor acțiuni, fapte, atitudini **(C. Mamali, 6).**

Înțelegerea fenomenelor motivației umane presupune cunoașterea clasificării motivelor, acțiunilor și orientărilor umane. Astfel, specialiștii disting motive **pozitive,** de angajare, și motive **negative,** de respingere, abținere, evitare, care împreună acționează activ, contribuind la echilibrarea conduitei. În funcție de acțiunea care trebuie îndeplinită, motivele pot fi **intrinseci** (interne acțiunii, satisfăcute direct prin îndeplinirea acesteia) și **extrinseci** sau indirecte, exterioare acțiunii în cauză. De obicei, activitatea umană este motivată atît extrinsec cît și intrinsec (5).

O formă specifică a motivației o constituie **interesul,** care reprezintă „o orientare activă și durabilă a persoanei spre anumite lucruri și fenomene, spre anumite domenii de activitate" **(B. Zörgö, 7)** sau „o modalitate relativ stabilă de raportare activă la ceva, după un criteriu de ordin utilitar sau hedonistic" **(P. Popescu-Neveanu, 6).**

În general, motivele principale care intervin în activitatea de educație fizică sînt următoarele :

— **Nevoia de mișcare** a omului și, mai ales, a copilului ; actul motric oferă satisfacții directe, prin el însuși, datorită stimulării forței, vitezei, agilității și datorită posibilității pe care o oferă individului, de a-și consuma energia disponibilă.

— **Motivul hedonistic** sau al plăcerii. Datorită caracterului recreativ, de destindere în urma activității intelectuale sau productive, exercițiile fizice pot fi îndrăgite atît de copii cît și de adulți.

— **Interesul pentru dezvoltarea fizică estetică, armonioasă.** Acest motiv devine frecvent începînd cu vîrsta adolescenței.

— **Interesul privind întreținerea sănătății.** Conștientizarea acestui motiv apare de obicei la vîrsta adultă.

— **Necesitatea îndeplinirii obligațiilor școlare,** motiv extrinsec, întîlnit la tineretul școlar și universitar.

In realizarea unei motivații superioare, bazate pe înțelegerea necesității practicării exercițiilor fizice, datorită efectelor lor favorabile asupra organismului, precum și în formarea unor interese stabile în legătură cu educația fizică, familia și îndeosebi școala au un rol deosebit.

Sub influența motivației se produce un proces de luare la cunoștință a scopurilor dezvoltării prin educația fizică, de înțelegere a funcțiilor principale ale acesteia, și, ca urmare, tineretul poate fi influențat din timp în punerea de acord a intereselor pentru educația fizică cu comanda socială pentru educație fizică.

B. IPOTEZA DE LUCRU

Deoarece problema motivației în domeniul educației fizice a fost abordată în mică măsură în literatura noastră de specialitate, prin lucrarea de față ne-am propus să facem un studiu privind unele aspecte motivaționale legate de practicarea exercițiilor fizice în rîndul tineretului universitar, și anume la studentele anilor I și II de la Institutul de medicină și farmacie din Cluj-Napoca.

Ne-am propus să evidențiem :

— gradul de conștientizare a importanței educației fizice în cadrul educației generale, ca premisă pentru o motivație superioară a participării la această activitate ;

— existența posibilă a unor factori limitativi cu privire la interesul pentru participarea la lecțiile de educație fizică și pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice în timpul liber.

C. MATERIAL ȘI METODĂ

În investigarea motivației pentru educația fizică la studentele anilor I și II am folosit următoarele metode :

— metoda observației,

— metoda anchetei,

— prelucrarea statistică a datelor

Ancheta a constituit metoda principală de studiere a problemei propuse și a angrenat un număr de 258 studente (dintre care 114 din anul I și 144 din anul II), reprezentînd 86,3 la sută din totalul studentelor din anii I și II. Studentele scutite și studentele străine nu au intrat în calcul.

D. DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

Cercetarea s-a desfășurat în perioada anului universitar 1981—1982, chestionarul fiind aplicat spre sfîrșitul semestrului II.

Chestionarul a abordat trei grupe de probleme, care vizau opinii ale studentelor în legătură cu :

1. Influența familiei și a școlii asupra interesului pentru practicarea exercițiilor fizice.
2. Activitatea în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurate în institut.
3. Practicarea exercițiilor fizice în timpul liber.

Au fost incluse întrebări cu răspuns liber și cu răspuns codificat.

E. ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Nu vom putea prezenta în detaliu toate datele obținute, datorită multitudinii acestora. Ne vom limita la cele mai semnificative, pe care le vom analiza pe baza celor trei categorii de probleme enunțate anterior.

1. Influența familiei și a școlii asupra interesului pentru practicarea exercițiilor fizice.

Au fost luate în considerație răspunsurile date de studente la trei întrebări :

— „Considerați că familia a contribuit la educarea interesului d-voastră pentru mișcare ,educație fizică, sport ?“ (TABEL 1).

— „Considerați că profesorul de educație fizică din liceu a contribuit la educarea interesului d-voastră pentru mișcare, educație fizică, sport ? (TABEL 2).

Tabelul 1

ANUL	În mare măsură		În mică măsură		Nu		Non-răspuns	
	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
I	45	39,0	56	48,8	13	12,2	-	-
II	48	34,5	79	53,7	17	11,8	-	-
I-II	93	36,7	135	51,2	30	12,0	-	-

— „V-a plăcut să participați la lecțiile de educație fizică din liceu ?“

Ultima întrebare a vizat problema sub aspect afectiv, studentele trebuind să răspundă afirmativ sau negativ și să motiveze răspunsul.

Majoritatea studentelor (205 studente, respectiv 74,4 la sută) au răspuns afirmativ, motivele referindu-se la diferite aspecte legate de conținutul lecției și de calitățile profesorului de educație fizică. Exemplificăm cîteva răspunsuri :

— „Erau printre puținele ore în care mă puteam destinde și mișca în voie, mă înviorau și creștea randamentul orelor ce urmau ;“

— „Erau foarte variate, contribuiau în mare măsură la fortificarea organismului, creau dispoziție pentru efortul intelectual ;“

Tabelul 2

ANUL	În mare măsură		În mică măsură		Nu		Non-răspuns	
	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
I	62	54,5	42	36,8	8	7,0	2	1,6
II	67	46,5	58	40,3	18	12,5	1	0,7
I-II	129	50,0	100	38,5	26	9,7	3	1,15

— „Erau organizate foarte bine și aveam un profesor excelent ;“

— „Lecțiile de educație fizică se desfășurau în condiții optime privind dotarea materială, cu maximum de eficiență pentru constituția fizică și confortul psihic :“

— „Îmi place mișcarea, în general, și nimic nu poate fi mai plăcut decît cîteva ore de sport în cadrul programului de învățat ;“

— „Au constituit o destindere, chiar dacă nu erau bine organizate.“

Un număr de 48 studente (18,7 la sută) au răspuns negativ la această întrebare. Citățm cîteva răspunsuri-motiv, care au determinat lipsă de interes pentru lecțiile de educație fizică :

— „Nu se făceau cu regularitate, nu exista (cel puțin aparent) nici un program de desfășurare a orei, nici un scop urmărit“ ;

— „Nu am aptitudini deosebite și nici nu erau lecții care să ne capteze interesul“ ;

— „Profesoara era și dirigintă iar în timpul orelor avea multe preocupări extrasportive“ :

— „Profesoara făcea adesea orele foarte anoste, creind o atmosferă nefirească pentru niște ore la care ar trebui să te simți în cea mai mică măsură constrîns.“

2. **Activitatea în cadrul lecțiilor de educație fizică desfășurate în institut ca mijloc de formare și dezvoltare a unei motivații superioare pentru educația fizică.**

Au fost luate în considerație răspunsurile date la 5 întrebări :

— „Care credeți că este scopul educației fizice, ca obiect inclus în planul de învățămînt !“ (răspuns liber).

— „Ce vă atrage mai mult spre acest obiect de învățămînt ?“ (răspuns codificat).

— „Ce vă limitează interesul față de acest obiect de învățămînt ?“ (răspuns codificat).

— „Activitatea din cadrul lecțiilor de educație fizică vă satisface : f. mult, mult, potrivit, puțin, deloc ? (TABEL 3).

— Ce considerați că ar fi necesar pentru ca activitatea din cadrul lecției de educație fizică să vă satisfacă pe deplin ? (răspuns liber).

Pornindu-se de la premisa potrivit căreia conștientizarea scopului activității contribuie la întărirea motivației pentru educația fizică, prima întrebare a avut caracter deschis, permițînd studentelor să enunțe diferite obiective și funcții ale educației fizice :

— „Cred că principalul scop este acela al mentinerii unei bune stări fizice, esențiale pentru desfășurarea unei susținute activități intelectuale și în plan secundar de recreație“ ;

Tabelul 3

RĂSPUNS	Nr.	%
Foarte mult	47	15,3
Mult	102	40,5
Potrivit	95	37,8
Puțin	11	5,2
Deloc	1	0,4
Non-răspuns	2	0,8

— „Educația fizică este utilă pentru sănătatea noastră la vîrsta cînd sintem în plină dezvoltare, contribuie la spiritul de ordine și disciplină“ ;

— „Pentru a stimula copiii, elevii, studenții să practice o activitate fizică, care duce la dezvoltare fizică mai armonioasă, la folosirea în mod util a timpului liber, la întărirea sănătății“.

S-au desprins (din analiza răspunsurilor) o serie de motive care susțin activitatea studentelor în cadrul lecției de educație fizică, pe care le vom enumera în ordinea numărului de opțiuni acumulate :

— motivul hedonistic ;
— interesul pentru dezvoltarea fizică, armonioasă ;
— necesitatea îndeplinirii obligațiilor școlare ;
— nevoia de mișcare ;
— interesul privind întreținerea sănătății.

Factorii limitativi ai interesului studentelor pentru participarea la lecțiile de educație fizică sînt următorii :

— plasarea necorespunzătoare în orar a lecției ;
— unele condiții de ambianță necorespunzătoare ;
— lipsa de aptitudini ;
— conținut neadecvat al lecției (monotonie, lipsă de variație a mijloacelor, exerciții prea obositoare etc.).
— motive de sănătate.

Pentru ca activitatea să ofere satisfacții depline, studentele au formulat o serie de observații interesante, de opinii vizînd condițiile de ambianță și conținutul activității.

3. **Practica exercițiilor fizice în timpul liber, ca modalitate de verificare a intensității motivației pentru educația fizică.**

Au fost luate în considerație răspunsurile studentelor la 3 întrebări :

— Considerați utilă practicarea exercițiilor fizice în timpul liber ? (răspuns liber).

— Ce exerciții fizice practicați în timpul liber ? (răspuns codificat)

— Ce vă împiedică să practicați exerciții fizice în timpul liber ? (răspuns codificat).

Din analiza răspunsurilor se remarcă faptul că, deși aproape toate studentele apreciază utilitatea practicării exercițiilor fizice în timpul liber, numărul celor care o fac în mod consecvent, ritmic nu este prea mare (35 studente).

Exercițiile fizice practicate cel mai frecvent sînt : gimnastica de întreținere, gimnastica de înviorare, alergarea, înotul, ciclismul.

Pînă la admiterea în institut majoritatea studentelor a participat doar la 1—2 drumeții, iar 30 studente nu au participat la nici una.

Motivele care limitează practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, în ordinea numărului de optiuni întrunite, au fost următoarele :

— „nu am timp suficient" ;

— „nu știu să-mi organizez timpul liber" ;

— „sînt prea comodă" ;

— „prefer altă activitate" ;

— „nu mi-a fost educată în suficientă măsură deprinderea de a practica exerciții fizice în timpul liber" ;

— „nu-mi permite sănătatea" ;

— „nu mă interesează".

Aglomerarea obligațiilor legate de pregătirea de specialitate este și motivul pentru care doar două studente (anul I) au continuat să practice un sport de performanță (atletism, șah)

E. CONCLUZII

Concluzii generale

1. Motivația pentru educația fizică a tineretului reprezintă condiția psihologică pentru realizarea obiectivelor imediate și de perspectivă ale educației fizice.

2. Cunoașterea motivației pentru educația fizică a tineretului universitar permite stabilirea căilor și mijloacelor principale de influențare în direcția formării și consolidării unor interese stabile pentru această activitate.

3. Studierea motivației pentru educația fizică reprezintă și o modalitate de apreciere a eficienței procesului didactic la nivelul fiecărui student în parte, permițînd, în același timp, stabilirea unor carențe ale acestui proces și a măsurilor necesare îndreptării acestora.

Concluzii privind motivația pentru educația fizică a studentelor din anii I și II de la I. M. F. Cluj-Napoca.

1. Motivele principale care susțin activitatea studentelor în cadrul lecțiilor de educație fizică (în ordinea numărului de opțiuni acumulate) sînt următoarele : motivul hedonistic, interesul pentru dezvoltarea fizică armonioasă, necesitatea îndeplinirii obligațiilor școlare, interesul privind întreținerea sănătății.

2. Majoritatea studentelor din anii I și II de la I.M.F. Cluj-Napoca percep cu claritate scopul activității de educație fizică, ca disciplină inclusă în planul de învățămînt și ca activitate desfășurată în timpul liber ; cu toate acestea, numărul studentelor care practică sistematic exerciții fizice în timpul liber este necorespunzător.

3. Se evidențiază o serie de factori care limitează atît interesul pentru participarea la lecțiile de educație fizică obligatorii cît și interesul pentru practicarea independentă, în timpul liber a exercițiilor fizice.

Considerăm că este important ca, pe lîngă perfecționarea continuă a pregătirii de specialitate, cadrele didactice să-și perfecționeze și pregătirea psihopedagogică în scopul măririi capacității de cunoaștere a personalității studenților, a sesizării motivelor negative, care le limitează interesul pentru educația fizică și folosirii celor mai adecvate metode de influențare a acestora în direcția unei motivații superioare, în favoarea acestei activități.

Studierea motivației pentru educația fizică evidențiază și faptul că tineretul este conștient de calitatea activității profesorului său de educație fizică, este capabil să o aprecieze just, sub toate aspectele.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU I. : *Personalitate și vocație, Iași*, Ed. Junimea, 1981.
2. ALLPORT W. G. : *Structura și dezvoltarea personalității*, București, E.D.P., 1981.
3. BĂNĂȚAN O., BÎRJEGA M., NICU A. : *Educația fizică și sportul în învățămîntul superior*, București, Ed. Stadion, 1973.
4. EPURAN M. : *Aspecte ale manifestărilor interesului pentru lecțiile de educație fizică și pentru practicarea sportului la elevi*, în Revista de pedagogie, nr. 6, 1961.
5. EPURAN M. și colab. : *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, București, Ed. Sport-Turism, 1980.
6. POPESCU-NEVEANU P. : *Dicționar de psihologie*, București, Ed. Albatros, 1978.
7. ROȘCA AL. (sub red.) : *Psihologia generală*, ediția a II-a, București, E.D.P., 1966.

MAGDALENA MUȘAT : Certains aspects motivant l'activité d'éducation physique des étudiantes des Ière et IIe années de l'Institut de Médecine et de Pharmacie de Cluj-Napoca

En utilisant la méthode de l'enquête, en tant que principal moyen de travail, complétée avec l'observation et le traitement statistique des données, l'auteur entreprend une profonde investigation parmi les étudiantes des Ière et IIe années de l'Institut de Médecine et de Pharmacie de Cluj-Napoca ; l'auteur étudie le degré de compréhension des sujets de l'importance de l'éducation physique, dans le cadre de l'éducation générale, en vue d'une motivation supérieure de leur participation à cette activité et, d'autre part, l'existence possible de facteurs limiteurs de l'intérêt à participer aux lessons d'éducation physique et à pratiquer individuellement les exercices physiques pendant leur temps libre.

L'investigation met en évidence le rôle important joué par la famille et l'école sur l'intérêt pour la pratique des exercices physiques à l'âge estudiantin, en soulignant la nécessité des activités complexes dans le cadre de l'Institut, en tant que moyen de formation et de développement d'une motivation supérieure pour l'éducation physique. En considérant la condition psychologique en tant que motivation pour l'éducation physique de la jeunesse estudiantine, l'investigation met en évidence les voies et les moyens susceptibles d'influencer la formation et la consolidation d'un intérêt stable pour cette activité. En ce qui concerne l'apport des cadres didactiques, on souligne qu'en dehors du perfectionnement continu de l'instruction de spécialité, les professeurs doivent également perfectionner leur préparation psycho-pédagogique en vue d'accroître la capacité de connaître la personnalité des étudiants, de saisir les motifs négatifs limitant l'intérêt des étudiants pour l'éducation physique et d'utiliser les méthodes les plus adéquates pour déterminer une motivation supérieure des étudiantes en faveur de cette activité.

MAGDALENA MUȘAT : Some Motivational Aspects of the Physical Education Activities of the First and Second Year Students of the Institute of Medicine and Pharmacy of Cluj-Napoca

By using the inquiry method as a main working means, and by completing it with those of observation and data processing, the author undertakes an in-depth investigation among the first and second year students of the Institute of Medicine and Pharmacy of Cluj-Napoca with a view to establishing their awareness of the importance of physical education within general education as a premise for their motivated participation in this activity, as well as the possible existence of factors that may restrict the interest in taking part in physical education classes and practising physical exercises during their spare time.

The investigation has revealed the important role played by the family and by the school in terms of the students' interest in practising physical exercises. Likewise it has underlined the necessity of carrying out complex relevant activities in the Institute in order to enhance the motivation for physical education. Considering psychological conditions to be factors of motivation in terms of the physical education of the students, the investigations highlight the ways and means of influencing and consolidating the interest for such activities. The investigation has likewise brought out the role to be played by the teaching staff who should steadily upgrade their psychic and pedagogical training so as to better come to know the students' personalities and better grasp the grounds affecting their interest in physical education. The should make best use of all methods available to influence the students in practising sports and their interest in physical education.

ANSAMBLURI DE PRESELECȚIE ÎN GIMNASTICĂ PENTRU COPIII DE GRĂDINIȚĂ

Prof. PETRE DUNGACIU
Clubul sportiv școlar nr. 2 București
Educatoare STELA AREȚU
Grădinița nr. 212 I.S.P.H. București

Cu scopul de a îmbunătăți selecția în vederea practicării gimnasticii de performanță, conducerea Clubului sportiv școlar nr. 2 din București a obținut, în anul școlar 1981/82, aprobarea Secției de învățămînt de a colabora în acest sens cu Grădinița nr. 212 din Capitală. Începînd din acel an, secția de gimnastică a C.S.S. nr. 2 desfășoară un program în care copiii sînt angrenați într-o activitate de preselecție.

Programul este alcătuit în așa fel încît îmbină cerințele Sistemului național unic de selecție cu cele ale Ministerului Educației și Învățămîntului privitoare la educația fizică a preșcolarilor.

Pregătirea se face de către educatoare, în colaborare cu profesorul de specialitate desemnat de Clubul sportiv școlar nr. 2 București, de 2—3 ori pe săptămînă.

Exercițiile de preselecție sînt îmbinate în ansambluri și se execută obligatoriu cu acompaniament muzical orchestrat. Ansamblurile se compun din exerciții de gimnastică de bază, ritmică, acrobatică, dansuri populare, clasice și moderne și au caractere diferite: patriotice, acrobatice, dansante, gimnastice, combinate.

În cursul pregătirii copiii se ierarhizează potrivit aptitudinilor. Din cei mai buni se alcătuiește selecționata de gimnastică a grădiniței, care va participa la serbări cultural-sportive, la „Serile Daciadei" la „Cîntarea României". Copiii care se disting în mod deosebit din punct de vedere motric sînt orientați spre secția de performanță a Clubului sportiv școlar nr. 2 București.

Pe lîngă faptul că ajută la selecție, exercițiile fizice din ansambluri contribuie, în același timp, la dezvoltarea armonioasă a copiilor, la întărirea sănătății, la creșterea interesului și a plăcerii pentru practicarea sportului, a participării la întreceri, a năzuinței de autodepășire și de obținere a victoriilor asupra adversarilor.

În continuare, prezentăm **un ansamblu de preselecție cu caracter dansant, cu care, în 1983, selecționata de gimnastică a grădiniței nr. 212 a cîștigat „Serile Daciadei".**

Efectivul este împărțit în două grupe, fiecare fiind alcătuit dintr-un număr egal de persoane (8—10). Grupele sînt dispuse în cele două colțuri din spate ale locului de desfășurare a exercițiilor (colțul drept și colțul stîng). Executantele stau în formație de „șir cîte una" în profil față de spectători: cele din colțul drept cu partea stîngă a corpului spre public, iar cele din colțul stîng cu partea dreaptă). Ele sînt aliniate la distanța de o lungime de braț una de alta, în poziția de stînd cu mîinile pe șolduri **(fig. 1).**

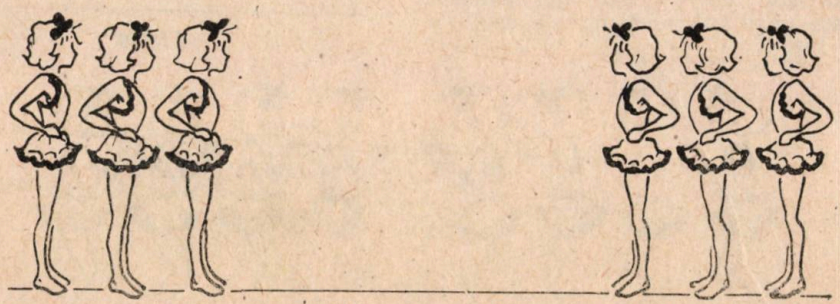


Fig. 1

Educație fizică și sport, nr. 3, 1984, pag. 17

Ex. I. **Timpii 1—7.** Șapte pași săltați pe loc, începînd cu piciorul stîng **(fig. 2).**

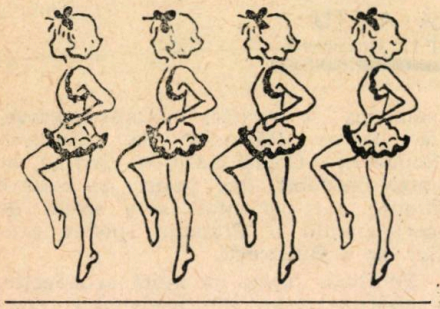


Fig. 2

T. 8. Săritură pe ambele picioare, concomitent cu o bătaie din palme în fața pieptului **(fig. 3).**

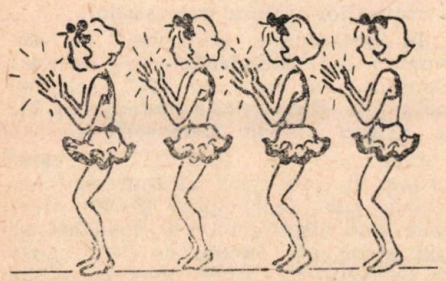


Fig. 3

Ex. II. **T. 1—7.** În șapte pași săltați, începînd cu piciorul stîng, deplasarea grupelor înainte, pînă la întîlnirea primelor executante din fiecare grupă la mijlocul spațiului de lucru (în formație de „șir") **(fig. 4).**

T. 8. Săritură pe ambele picioare, concomitent cu o bătaie din palme în fața pieptului și cu oprirea deplasării **(fig. 5).**

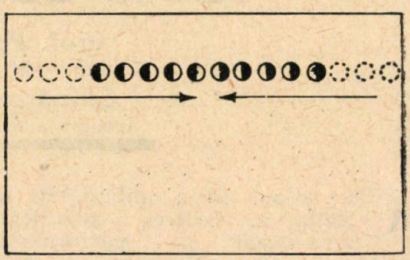


Fig. 4

Ex. III. **T. 1—7.** Prin șapte pași săltați, începînd cu piciorul stîng, cele două grupe execută ocolire către marginea anterioară a spațiului de lucru, ajungînd în formația „pe două șiruri" **(fig. 6).**

T. 8. Săritură pe ambele picioare, concomitent cu o bătaie din palme în fața pieptului și cu oprirea deplasării (în timpul deplasării mîinile sînt pe șolduri) **(fig. 7).**

Ex. IV. **T. 1—3.** Prin trei pași succesivi, plecînd cu piciorul din afară, deplasarea laterală (spre exterior) cu întoarcere de 360° **(fig. 8).**

T. 4. Săritură pe ambele picioare, concomitent cu o bătaie din palme și cu oprirea deplasării **(fig. 9).**

Observație : în această deplasare, prin care șirurile se depărtează unul de celălalt, se va acorda o atenție deosebită menținerii alinierii, reali-

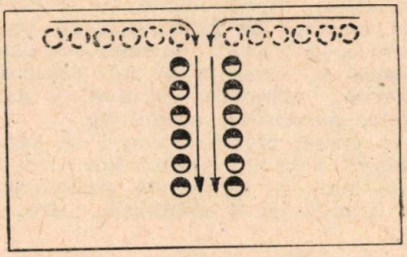


Fig. 6

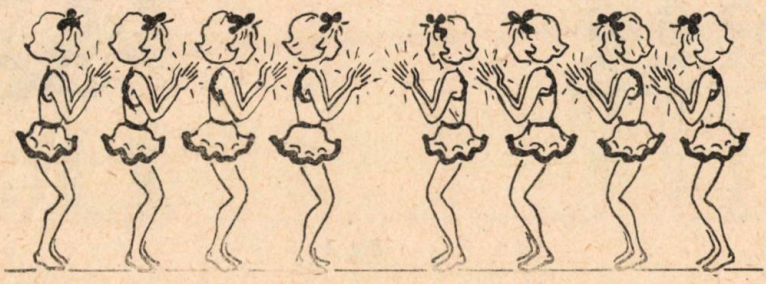


Fig. 5

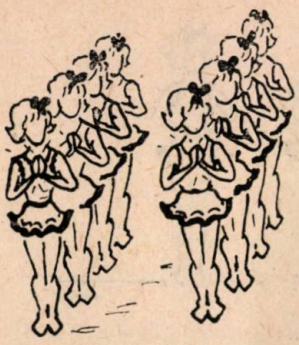


Fig. 7

zabilă prin efectuarea unor pași egali de către toate executantele **(fig. 10).**

T. 5—8. Revenire (spre interior) prin același procedeu ca la timpii 1—4 (executat de data aceasta în sens invers) **(fig. 11).**

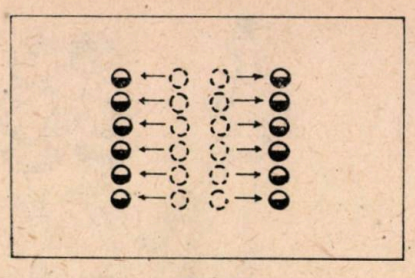


Fig. 10

Ex. V. **T. 1.** Săritură pe loc pe ambele picioare (ca mingea), simultan cu bătaia palmelor drepte ale executantelor ajunse față în față și cu întinderea brațului drept în momentul bătăii palmelor **(fig. 13).**

T.2. Săritură pe ambele picioare (ca mingea), cu bătaia palmelor în fața pieptului **(fig. 12).**

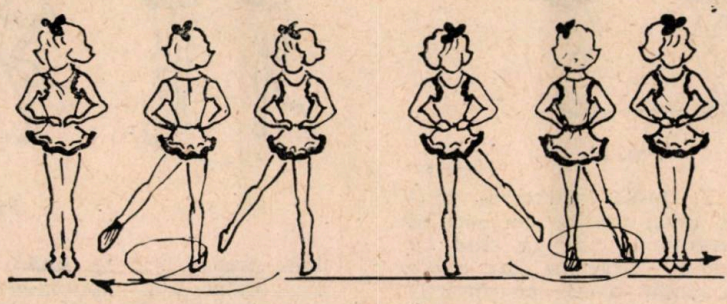


Fig. 8

Exercițiul se execută de două ori.

T. 16. Întoarcere spre interior cu săritură pe ambele picioare (ca mingea), concomitent cu bătaia palmelor în fața pieptului **(fig. 12),** executantele ajungînd în formația „pe două rînduri față în față".

T.3 Ca la T. 1., dar cu bătaia palmelor stîngi.

T. 4. Ca la T.2.

T. 5. Ca la T.1.

T. 6. Ca la T. 2.

T. 7. Ca la T. 3.

T. 8. Ca la T. 2.

Fig. 9

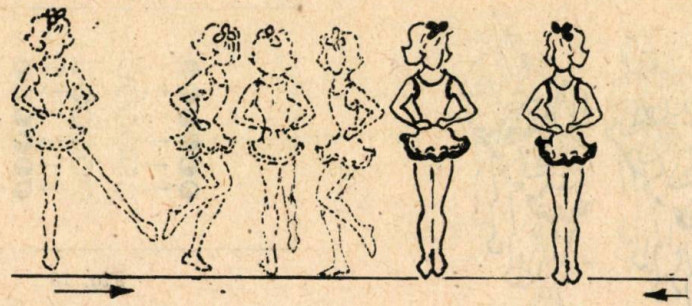


Fig. 11

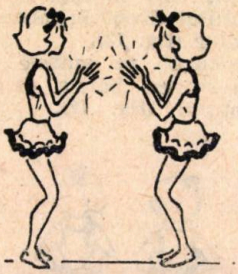


Fig. 12

Ex. VI. **T. 1—8.**. Înlănțuirea brațului drept (prin îndoire din cot) al fiecărei executante dintr-un rînd cu brațul drept al colegei pe care o are în față (în rîndul opus) și învîrtirea pe loc spre înainte, prin 8 pași săltați (mîna stîngă pe șold) **(fig. 14).**

T. 9—16. Pe timpul 9 întoarcere la dreapta împrejur, schimbarea înlănțuirii brațelor și pe timpii următori învîrtire în sens invers timpilor 1—8. Pe timpul 16, executantele — ajunse din nou în formația „pe două rînduri față în față", — își ridică brațul drept apucîndu-se de degetele mîinii drepte **(fig. 15).**

Fig. 14

Fig. 16

Ex. VII. **T. 1—4.** Prin 4 pași succesivi, întoarcere de 360° pe loc, pe sub brațul drept, a executantelor aflate în unul din rînduri (ajungîndu-se din nou în formația „pe două rînduri față în față") **(fig. 16).**

T. 5—8. Aceeași întoarcere executată de componentele celuilalt rînd **(fig. 16).**

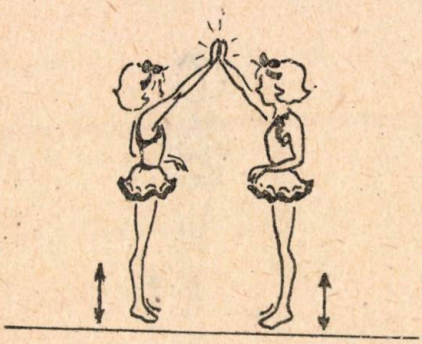


Fig. 13

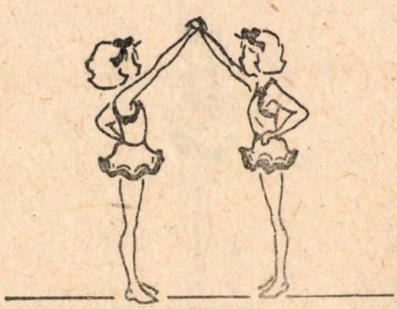


Fig. 15

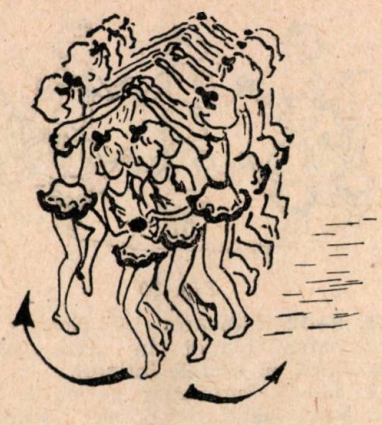


Fig. 17

Ex. VIII. **T. 1—32.** („Tunelul" și „Cercul mare"). Pași săltați pe loc, cu ridicarea brațelor întinse oblic-înainte-sus și cu împreunarea degetelor fiecărei executante dintr-un rînd cu degetele colegei din față (din rîndul opus), astfel ca cele două rînduri să formeze sub brațe un „Tunel". Concomitent (pe timpul 1), începerea trecerii prin tunel, dinspre înapoi spre înainte (începută deci de perechea din spate), perechile succedînd una după alta, la distanță mică **(Fig. 17).** La ieșirea din tunel executantele își ocolesc rîndul (cele din dreapta ocolesc spre dreapta-împrejur iar cele din stînga spre stînga-împrejur) și se reîntîlnesc în spatele tunelului unde se iau de mîini (cu fața spre tunel). După terminarea ocolirilor (spre dreapta, respectiv stîng-împrejur) din tunel se formează un cerc în care executantele se țin de mîini, cu brațele întinse, cu fața spre interior **(fig. 18).**

Observație : Întregul exercițiu se efectuează prin pași săltați, care continuă și în formația de cerc, pînă la terminarea celor 32 de timpi. Dacă

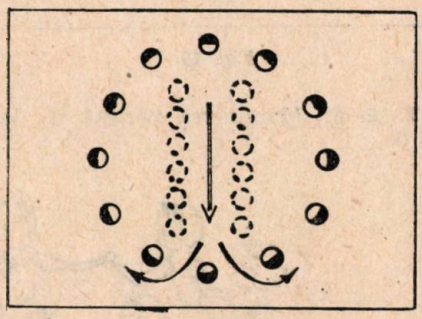


Fig. 18

executantele sînt mai puține la număr, timpii pentru acest exercițiu pot fi reduși, deoarece formarea cercului se realizează mai repede).

Ex. IX. **T. 1—4.** Patru pași săltați cu deplasare spre interior, micșorînd formația de cerc (din „cerc mare" în „cerc mic") **(fig. 19).**

T. 5. Săritură în ghemuit (executantele continuînd să se țină de mîini) **(fig. 20).**

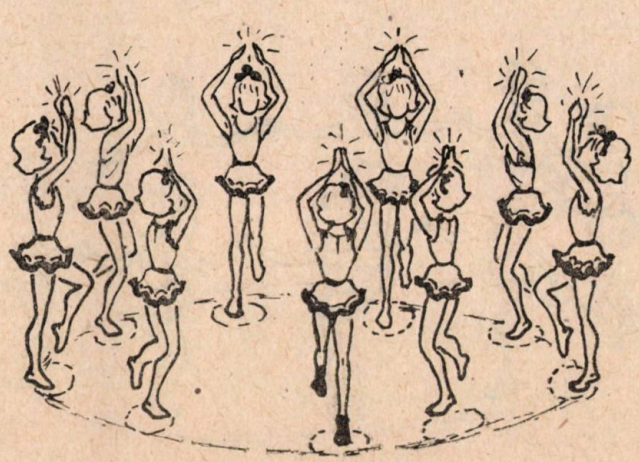


Fig. 21

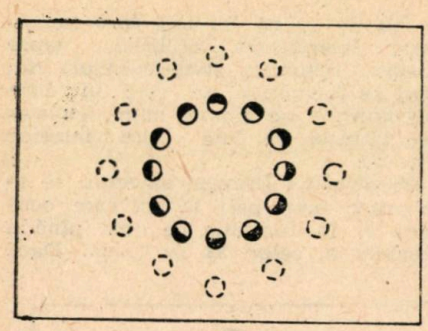


Fig. 19

T. 6—8. Menținerea poziției de la T. 5.

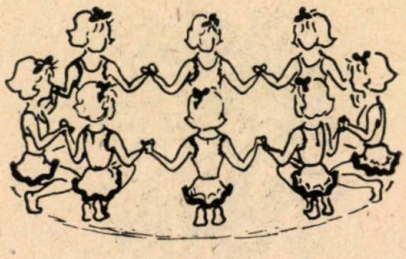


Fig. 20

T. 9—12. Ridicare în picioare și deplasarea înapoi în „cerc mare" (de mîini, cu brațele întinse).

T. 13—16. Întoarcere pe loc de 360° cu patru bătăi de palme deasupra

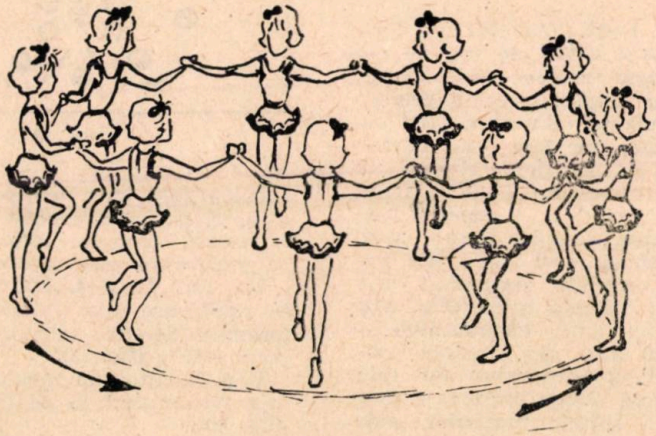


Fig. 22

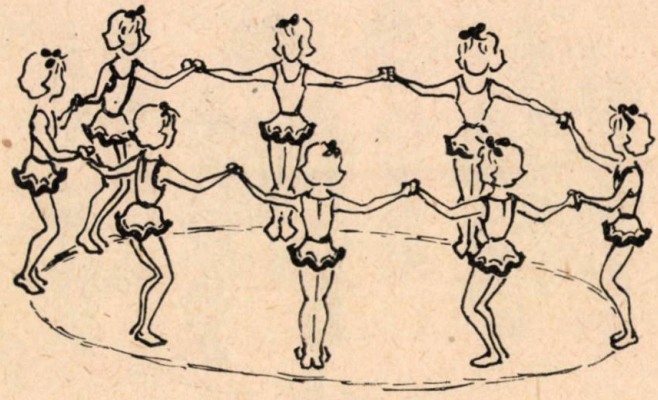


Fig. 23

Fig. 24

Fig. 25

capului (la fiecare pas al întoarcerii o bătaie din palme) **(fig. 21)**. Exercițiul se execută de două ori (total 32 timpi).

Ex. X. **T. 1—7.** Prin șapte pași săltați, plecînd cu piciorul drept, învîrtirea „cercului mare" spre dreapta.

Fig. 26

Fig. 30

Executantele se țin de mîini **(fig. 22)**.

T. 8. Oprirea învîrtirii cercului prin săritură pe ambele picioare cu îndoirea ușoară a genunchilor **(fig. 23)**.

T. 9—15. Aceeași mișcare ca la timpii 1—7, dar în sens invers (spre stînga).

T. 16. Aceeași mișcare ca la T. 8.

Exercițiul se execută de două ori.

Pe timpul 32 săritură în poziția „pe genunchi pe călcîie așezat" **(fig. 24)**.

Ex. XI. **T. 1.** Bătaia cu palma stîngă pe sol în fața genunchiului stîng **(fig. 25)**.

T. 2. Bătaia cu palma dreaptă în fața genunchiului drept **(fig. 26)**.

Fig. 27

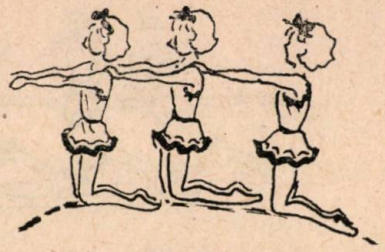


Fig. 28

T. 3. Ca la T. 1.

T. 4. Ca la T. 2.

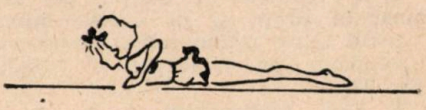


Fig. 29

T. 5—8. Ridicare în poziția „pe genunchi" cu patru bătăi de palme deasupra capului **(fig. 27)**.

Observație : Bătaia alternativă a palmelor.

Ex. XII. **T. 1—4.** Ca la T. 1—4 din exercițiul anterior (XI).

T. 5—8. Ridicare în poziția „pe genunchi" cu întoarcere de 90° spre dreapta și cu punerea mîinilor pe umerii colegei din față („trenuleț" pe genunchi **(fig. 28)**.

Ex. XIII. **T. 1—2.** Întoarcere de 90° spre dreapta, cu trecere în poziția „înainte culcat" cu palmele pe sol în dreptul pieptului **(fig. 29)**.

T. 3—4. Menținerea poziției de la T. 1—2.

T. 5. Trecere în poziția sprijin înainte culcat în extensie cu picioarele îndoite cu tălpile la cap („coșulețul") **(fig. 30)**.

T. 6—8. Menținerea „coșulețului".

Ex. XIV. **T. 1.** Trecere în poziția așezat pe călcîie cu fruntea pe genun-

Fig. 31

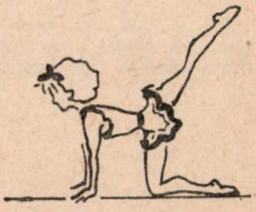


Fig. 32

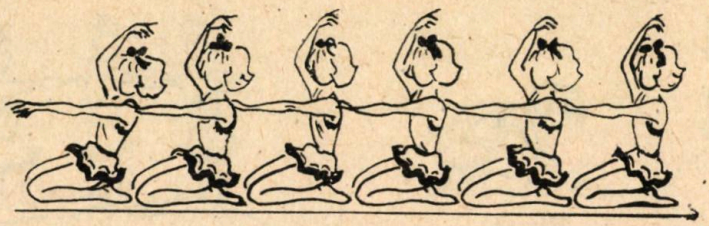


Fig. 35

chi, palmele sprijinite pe sol de o parte și cealaltă a genunchilor („capul la cutie") **(fig. 31).**

T. 2—4. Menținerea poziției T.1.

T. 5. Trecerea în sprijin pe genunchiul drept și pe ambele mîini, piciorul stîng întins ridicat înapoi-sus („cumpănă pe genunchi și mîini") **(fig. 32).**

T. 6—8. Menținerea poziției de la T. 5.

Ex. XV. **T. 1.** Trecere în poziția pe genunchiul stîng **(fig. 25).**

T. 2. Bătaie cu palma dreaptă în fața genunchiului drept **(fig. 26).**

T. 3. Bătaie ca la T. 1..

T. 4. Ca la T. 2.

T. 5—8. Ridicarea pe genunchi cu patru bătăi de palme deasupra capului **(fig. 27).**

Ex. XVI. **T. 1—4.** Ca la T. 1—4 din exercițiul anterior (XV).

T. 5—6. Trecere în sprijin ghemuit.

T. 7—8. Ridicarea în picioare și formarea de perechi, în care executantele sînt față în față ținîndu-se de mîini, cu brațul din exteriorul cercului ridicat oblic-sus și celălalt coborît oblic-jos (privirea spre exterior) **(fig. 33).**

Ex. XVII. **T. 1—16.** Pe perechi, prin pași de galop, ocolirea spațiului de lucru și formarea unei diagonale din colțul drept din spate pînă în colțul stîng din față, diagonală în care executantele se aliniază în formație de „șir cîte una" **(fig. 34).**

Ex. XVIII. **T. 1.** Săritură în poziția „pe genunchi pe călcîie așezat" cu mîna stîngă pe umărul colegei din

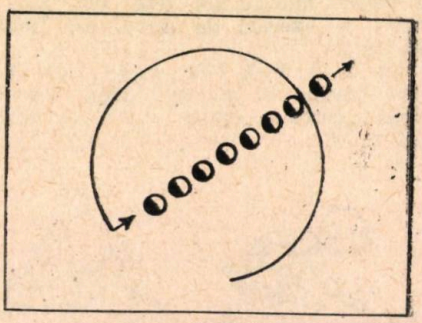


Fig. 34

Fig. 33

față, cu cea dreaptă în coroană deasupra capului, priivrea spre stînga, (spre public) **(fig. 35).**

Ansamblul se execută pe muzică în măsură de 2/4 sau 4/4, în ritm de polcă.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

REALIZAREA INSTRUIRII ECHIPELOR DE VOLEI PE BAZA „MODELULUI JOCULUI COMPETIȚIONAL"

Prof. VASILE GHENADI
Șef lucrări I.E.F.S. — ȘTEFAN ROMAN

Evoluția voleiului pe plan internațional evidențiază faptul că jocul echipelor din vîrful piramidelor se caracterizează printr-o mai mare *eficiență* în cele două situații fundamentale de joc :

— la cîștigarea serviciului ;
— la cîștigarea punctului.

Numai aceste preluări ale serviciului sînt considerate **preluări bune,** care pot asigura în continuare un atac variat și în viteză (fig. 1).

La nivel internațional (european, mondial, olimpic) echipele din vîrful piramidei realizează în jocurile dintre

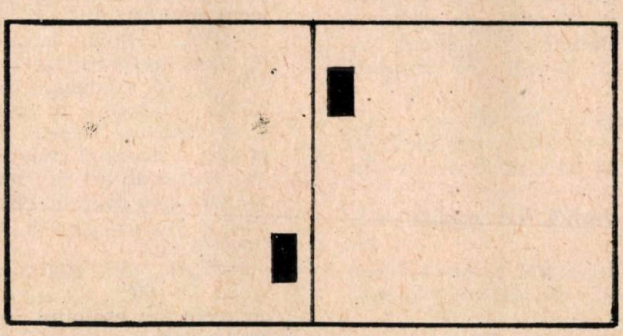


Fig. 1

A. La cîștigarea serviciului, eficiența jocului este dată și începe cu eficiența preluării serviciului, pe BAZA căreia echipele pot să construiască un atac variat, cu viteză mai mare (pase+atac) și eficiență mai mare Posibilitatea desfășurării unui atac variat și cu viteză mai mare este determinată efectiv de eficiența preluării serviciului. Pe plan internațional se consideră că o preluare este eficientă dacă reușește să trimită mingea între zonele 2 și 3, pe o suprafață de aproximativ 1 m. în lungimea fileului, la o distanță de 20—80 cm. de fileu și cu o traiectorie ascendentă ce se îndreaptă spre banda superioară a fileului.

ele procentajul de 55—60% de preluări bune.

Echipele din eșaloanele următoare, printre care și țara noastră, atunci cînd întîlnesc echipe din vîrful piramidei realizează în jocurile respective procentaje de 35—40% de preluări bune ale serviciului. Cu acest procentaj scăzut de preluări bune nu mai poate fi organizat atacul variat, în viteză.

Celelalte preluări ale serviciului care deși preiau serviciul dar nu reușesc să trimită mingea în suprafața stabilită, sînt considerate mai mult sau

Educație fizică și sport, nr. 3, 1984, pag. 25

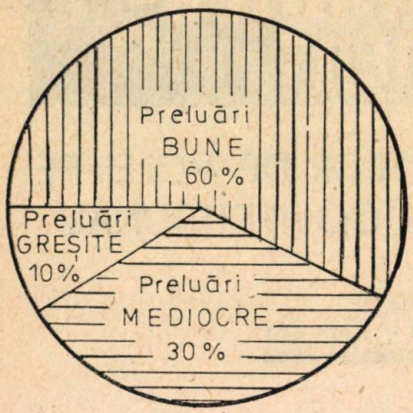


Fig.2 Echipe din vîrf

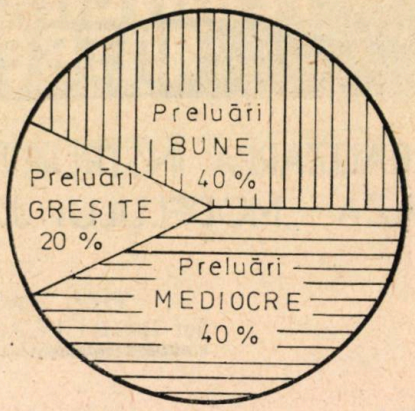


Fig.3 Echipe din eșalonul doi

mai puțin **preluări mediocre.**

Preluările mediocre ale serviciului sînt realizate și ele în procentaje diferite, astfel : echipele din vîrful piramidei realizează 25—30% de preluări mediocre iar echipele din eșalonul următor realizează 35—40% de preluări mediocre.

A treia categorie de preluări ale serviciului este constituită din *preluări greșite*, încheiate cu puncte direct din serviciu.

Procentajul preluărilor greșite este și el diferit :

— echipele din vîrful piramidei sub 10% iar echipele din eșalonul următor peste 20%.

Comparativ, eficiența genrală a preluării serviciului la echipele din vîrful piramidei și la cele din eșalonul următor se prezintă cf. fig. 2—3.

Pe fondul acestor preluări ale serviciului se derulează în continuare structura de joc sistematizată în faza I, urmată de schimb de zone în linia — I și a II-a, continuată apoi cu faza a II-a și eventual următoarele.

De aici reiese importanța decisivă a eficienței preluării serviciului cît și legătura organică ce există în jocul la cîștigarea serviciului între preluarea serviciului (inclusiv blocajul serviciului) și conținutul în continuare al jocului : pase, atac, blocaj, preluare din atac, etc.

B. **În jocul la cîștigarea punctului** pe primul plan apar diferențele în eficiența serviciului, apreciat și el în funcție de problemele care le creează în jocul adversarului.

Astfel, *serviciu bun* este considerat pe plan internațional doar acel serviciu care fie că realizează punct direct, fie că va determina o preluare mediocră a adversarului (acesta va trimite mingea la o distanță mai mare de doi m. de locul stabilit) și din care adversarul va ataca dintr-o pasă înaltă sau va trimite mingea peste plasă fără lovitură de atac.

Echipele din vîrful pramidei realizează 50—60% de servicii bune, iar echipele din eșalonul următor 30—40% de servicii bune.

A doua categorie este constituită din *servicii mediocre*, servicii care sînt preluate foarte precis de adversar și acesta poate să-și organizeze atacul variat și în viteză. Pe plan internațional, procentajele acestei categorii de servicii se prezintă astfel : echipele din vîrful piramidei 25—30%, iar echipele din eșalonul următor 40—50% din servicii sînt servicii mediocre.

A treia categorie este constituită din *servicii greșite* al căror procentaj pe plan internațional este aproximativ egal la echipele din primul și din al doilea eșalon.

Comparativ, situația eficienței serviciului pe plan internațional se prezintă cf. fig. 4—5.

Pe BAZA acestor servicii se construiește în continuare jocul echipelor

al cărui conținut va fi firesc determinat de fiecare dată de categoria de serviciu executată.

Astfel, un serviciu bun, dar care nu se încheie cu punct direct, va limita atacul advers și va da posibilitate în continuare să acționeze blocajul propriu. La echipele din vîrful piramiteză, situație în care eficiența blocajul atacului contribuie substanțial la zestrea de puncte realizate în fiecare set. În medie, aceste echipe realizează între 5—7 puncte pe set cu blocajul.

Desigur, că un serviciu mediocru va fi preluat foarte precis de adversar și îi va da posibilitate acestuia să-și organizeze atacul foarte variat și în viteză, situație în care eficiența blocajului și a celorlalte acțiuni de joc va scădea considerabil. Practic, dacă echipele din vîrful piramidei nu realizează într-un set un procentaj de peste 55% de servicii bune, nu au șanse să cîștige acel set.

Se desprinde deci importanța pe care o au în conținutul și structura jocului la cîștigarea punctului eficiența serviciului, precum și legătura care există între acesta și eficiența blocajului.

Dealtfel, echipele din vîrful piramidei realizează în medie în fiecare set 2—3 puncte direct din serviciu, 6 puncte cu blocajul (datorită și unor servicii bune) și 6 puncte cu atacul.

Avînd în vedere această ierarhie, această ordine care o stabilește competiția în conținutul și structura jocului de volei, este normal, ba mai mult, este obligatoriu ca instruirea echipelor de volei să se facă pe baza MODELULUI JOCULUI COMPETIȚIONAL.

În concluzie, instruirea echipelor de volei trebuie să țină seama de următoarele cerințe :

1. Planificarea instruirii echipei să se facă separat pentru cele două situații fundamentale de joc : a) la cîștigarea serviciului și b) la cîștigarea punctului, pe considerentul că au structuri și conținut diferit.

2. Ambele situații fundamentale vor beneficia de același volum și preocupare în instruire.

3. Pentru fiecare situație fundamentală de joc în parte, volumul de lucru va fi repartizat pe acțiuni de joc proporțional cu succesiunea, eficiența și frecvența lor, astfel :

— La cîștigarea serviciului :
— preluarea serviciului (inclusiv blocajul serviciului). 45% ;
— pase + atac + dublarea atacului 35% ;
— blocaj + preluare din atac 20%.
— La cîștigarea punctului :
— serviciu 45% ;
— blocaj 35% ;
— preluare din atac + atac 20%.

Este vorba numai despre volumul de pregătire afectat instruirii tehnico-tactice.

4. În programarea instruirii și în antrenamente, fiecare acțiune de joc în parte va fi însoțită de cerințe cantitative și, mai ales, de cerințe calitative prevăzute în modelul de joc pentru a se realiza eficiența, succesiunea, frecvența și relațiile de joc specifice echipei respective. Exemplu : preluarea serviciului se va înscrie în antrenamente cu cerințe obligatorii :

— preluări bune 55% ;

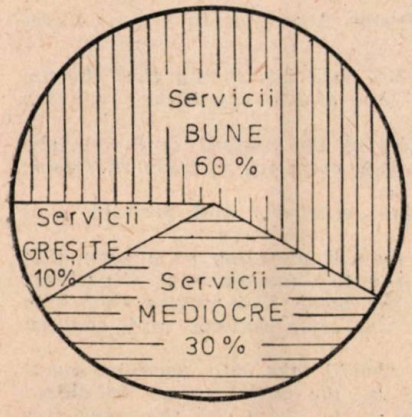


Fig. 4 Echipe din vîrf

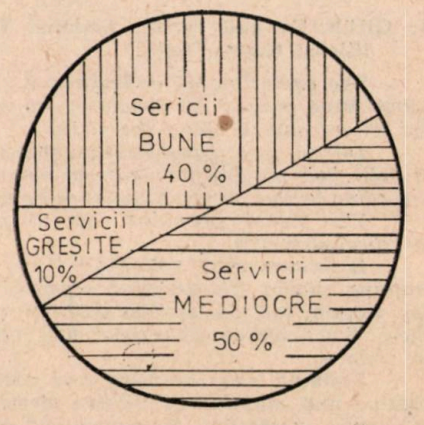


Fig. 5 Echipe din eșalonul doi

— preluări mediocre . 35% ;
— preluări greșite 10%.

La fel se va proceda și pentru celelalte acțiuni de joc.

5. Structurile exercițiilor ce se vor folosi în antrenamente trebuie să fie extrase și să preia structurile jocului, ale modelului de joc adaptat la echipa respectivă. Vor fi prezente, ca atare, în exerciții:

a) structurile situațiilor fundamentale la cîștigarea serviciului și la cîștigarea punctului ;

b) structurile fazelor de joc ;

c) structurile acțiunilor de joc.

Fiecare categorie de structură va beneficia de exerciții proprii.

6. Repetarea izolată a acțiunilor de joc se va realiza cu structura specifică fiecărei acțiuni, fixînd în același timp și cerințe de execuție privind :

— sarcina parțială de joc (concret) ;
— analiza (repere) ;
— deplasare (cînd-unde ?) ;
— decizie ;
— procedeu (execuție motivată).

7. Formația de joc preconizată, disponibilitățile jucătorilor din lot și modelul de joc al echipei. vor constitui punctele de reper la fiecare exercițiu.

8. Ședințele de pregătire a jocurilor ca și ședințele de analiză vor prezenta problemele sistematizate pe cele două situații fundamentale de joc : la cîștigarea serviciului și la cîștigarea punctului, începînd la fiecare din ele cu preluarea serviciului și respectiv serviciul.

V. GHENADI et collaborateurs : L'instruction des équipes de volleyball selon „le modèle du jeu compétitionnel"

L'évolution du volleyball sur le plan mondial met en évidence le fait que le jeu des équipes de la pointe de la pyramide se caractérise par une meilleure efficience au cours des deux situations de jeu :

— lorsqu'ils gagnent la service
— lorsqu'ils gagnent le point

En tenant compte de cet ordre établi par la compétition dans le contenu et la structure du jeu de volleyball, l'instruction des équipes de volleyball doit être obligatoirement réalisée selon „le modèle du jeu compétitionnel".

Le modèle de jeu offre des données relatives à la succession, à l'efficience, à la fréquence des éléments techniques.

Ainsi, l'instruction des équipes de volleyball doit tenir compte du fait suivant : la planification de l'instruction de l'équipe doit être réalisée séparément pour les deux situations de jeu fondamentales (gagner le service et gagner le point).

Les deux situations fondamentales bénéficient du même volume d'instruction.

Dans la programmation de l'instruction et les entraînements, chaque action de jeu sera accompagnée par les exigences quantitatives et surtout qualitatives prévues dans le modèle de jeu afin de réaliser l'efficience, la succession, la fréquence et les relations de jeu spécifiques à l'équipe respective. On doit procéder de la même manière pour les autres actions de jeu.

V. GHENADI and team : Training Volleyball Teams According to the „Competitional Game Model"

The evolution of volleyball on an international scale has shown that the top teams have gained in efficiency by taking advantage of two situations : winning the service and winning the point.

Taking into consideration the above realities of the content and structure of volleyball playing brought out by competitions, it is necessary to train the teams according to the „competitional game model".

The model provides data on the succession, efficiency and frequency of technical elements.

It follows that volleyball teams should be trained according to a plan, that training should be oriented seperately towards the two fundamental situations : the winning of the service and the winning of the point. This means that both these fundamental situations will benefit from the same volume and concern in training.

Training programming and each training, should take into account quantitative and mainly qualitative elements implied by the model so as to obtain efficiency, succession, frequency and good relations in the playing of the respective team. The procedure applies to the other actions involved in volleyball playing as well.

ASPECTE ALE CONSUMULUI DE OXIGEN ÎN EFORTUL FIZIC

Dr. FLORIAN BĂLĂNESCU
Biolog ȘTEFAN BURCEA
Institutul de expertiză medicală și recuperarea capacității de muncă

În timpul unei probe de efort efectuate cu dispozitive de înscriere continuă a consumului de oxigen, se obține curba consumului de O_2. Aceasta prezintă în primele 2 minute o creștere abruptă apoi crește cu o pantă mai lentă, iar după o perioadă variabilă de timp, în funcție de intensitatea efortului efectuat și de gradul de antrenament al subiectului testat, curba fie că se stabilizează sub forma unui platou, ca în eforturile efectuate în condiții de echilibru — steady — state — (fig. 1), fie că aceasta crește continuu prezentînd o formă ascendentă, ca în efortul de non steady-state, cînd posibilitățile de aprovizionare ale organismului cu oxigen nu pot asigura necesarul energetic solicitat de efortul depus(fig. 2).

După oprirea efortului, panta consumului de oxigen coboară ; la început, scăderea este rapidă, timp de 1—2 minute, urmînd apoi o perioadă în care scăderea este mai lentă, iar în 5—6 minute, valorile consumului de O_2 egalează consumul de pornire ; la eforturile de intensitate mai mare, valorile consumului de O_2 de pornire nu sînt atinse decît după o perioadă mult mai îndelungată de timp. În unele eforturi de intensitate ceva mai crescută, putem asista la o stabilizare aparentă a valorilor consumului de O_2 ; acestea însă nu reprezintă valoarea reală a consumului de O_2 ; în aceste situații, organismul nu poate asigura necesarul de oxigen pentru intensitatea efortului prestat din surse exogene ; este o stare de aparent echilibru ; în realitate, organismul lucrează într-o adevărată datorie de oxigen (fig. 3).

Consumul de O_2 reprezintă combustibilul necesar pentru ca organismul să-și poată efectua atît activitățile fizice evidente cît și activitățile curente — (de întreținere) — a vieții vegetative de relație, reprezentate prin metabolismul bazal.

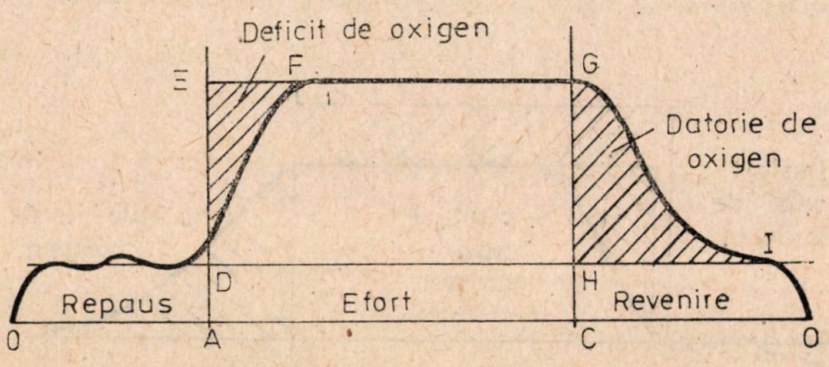


Fig.1 Curba înscrierii continui a consumului de oxigen în efortul de steady-state.

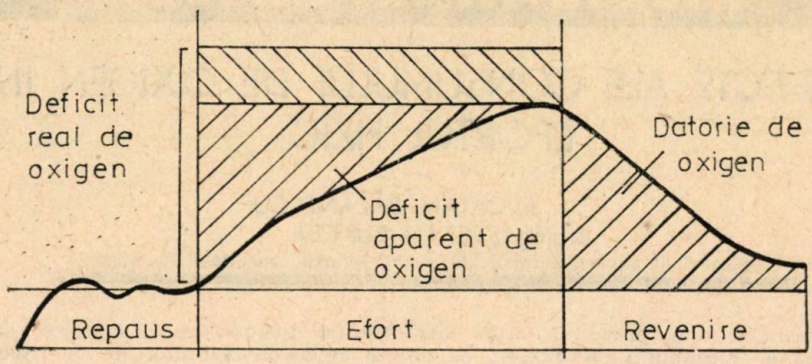


Fig. 2 Curba înscrierii continui a consumului de oxigen în efortul de non steady-state.

La începutul efortului, organismul are nevoie de aceeași cantitate de oxigen ca și în timpul efectuării probei, însă mecanismele respiratorii și circulatorii nu-i pot asigura imediat necesarul solicitat de efort ; în această perioadă, organismul lucrează într-o adevărată datorie de O_2 — fig. 1 suprafața DEF —, cînd necesarul energetic este asigurat de mioglobina musculară ; organismul lucrează în anaerobioză, cînd glucoza necesară contracției musculare urmează calea metabolismului anaerob ; este faza de adaptare a organismului, cînd datorită inerției funcțiilor respiratorii și circulatorii, nu se poate face rapid trecerea la noile solicitări impuse de efort ; deci, cu cantitatea de oxigen corespunzătoare suprafeței DEF — fig. 1 —, organismul rămîne dator ;este deficitul ce se contractează la începutul efortului și care va fi plătit după ce efortul va fi oprit, ca datorie, în perioada de revenire (suprafața GHI). În efortul echilibrat, așa zisul steady-state, deficitul trebuie să fie egal sau mai mare decît datoria de oxigen ; deficitul va depinde atît de nivelul atins de consumul de oxigen în perioada de efort, cît și de panta de creștere a consumului de oxigen ; deci, cu cît consumul care reprezintă valoarea de steady-state va fi mai repede atins, cu atît deficitul de O_2 va fi mai mic.

În literatura de specialitate, consumul de O_2 se raportează fie la kilogramcorp greutate și minut (Bruce și colab. — 10), fie la intensitatea efortului în watti (Tabelul 1)., sau se raportează la frecvența pulsului (REINDELL — 14). în toate

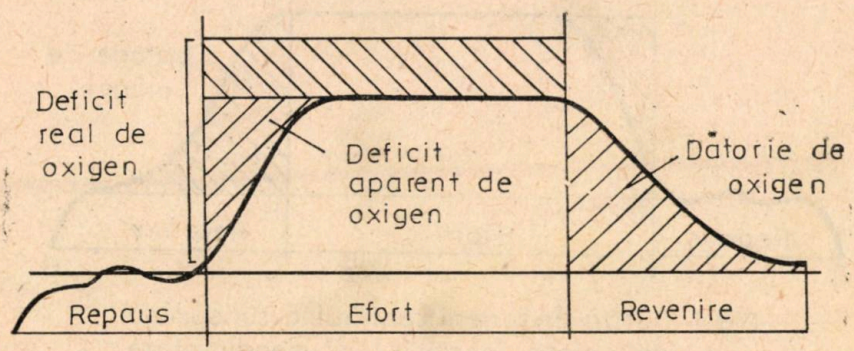


Fig. 3 Curba înscrierii continui a consumului de oxigen în efortul de aparent steady-state.

Tabelul 1

Valorile indicelui O_2/w după diferiți autori

Intensitatea efortului	Reindell (14)	I. Åstrand (1)	Galetti (12)	Durand și Sadoul (11)	Rossier (15)	Bolt (9)	Bălănescu (3)
40 w	-	-	-	-	18,00	17,50	21,28±0,56
50 w	17,5 ± 1,4	17,9±0,92	-	-	-	-	-
60 w	-	-	17,6 ± 0,5	-	15,00	15,00	17,62±0,39
70 w	16,00	15,5±0,73	-	-	-	-	-
80 w	-	-	16,3 ± 0,4	15,36	13,80	13,75	15,82±0,36
100 w	14,4 ± 1,09	14,9±0,52	-	-	12,80	13,00	15,61±0,46
120 w	-	13,9±0,70	15,3 ± 0,5	-	12,30	12,50	15,35±0,26
150 w	13,5± 0,35	-	-	13,70	11,70	-	-

aceste cazuri însă se ia în considerare numai consumul de oxigen din ultimele minute ale efortului, plecîndu-se de la premisa că, dacă efortul a fost efectuat diții de steady-state, atunci înseamnă că valoarea consumului de O_2 din ultimul minute reprezintă consumul real de O_2, iar dacă efortul nu a fost efectuat în condiții de steady-state, atunci înseamnă că valoarea consumului de O_2 din ultimul minut al efortului, reprezintă aportul exterior de O_2 din acea perioadă; el nu reprezintă însă consumul real de oxigen, fiindcă organismul lucrează într-o adevărată datorie de oxigen (fig. 2) iar ceea ce se înregistrează drept consum în ultimele minute ale efortului, nu reprezintă nevoia reală a organismului din acea perioadă și se situează sub nivelul necesarului de oxigen care va fi completat din surse endogene, surse ce se vor reface în perioada de revenire, cînd consumul de O_2 va fi mai crescut decît în eforturile de steady-state. Nici în efortul efectuat în condiții de aparentă echilibrare (stabilizare) a consumului de O_2 valoarea acestuia din ultimele minute ale efortului, nu corespunde consumului real, deoarece stabilizarea consumului este numai aparentă (fig. 3), organismul lucrînd într-o adevărată datorie de oxigen. Pentru aceasta, am considerat că o apreciere corectă a consumului de oxigen, se face prin determinarea acestuia atît în perioada de efort cît și în cea de revenire.

Material și metodă

Lucrarea a fost efectuată pe un număr de 530 subiecți, bărbați în vîrstă de 20—50 ani; aceștia au efectuat o probă de efort constînd din urcarea și coborîrea unei scărițe la care înălțimea treptei se regla în funcție de intensitatea efortului prestat, însă nu depășea 35 cm.; urcarea și coborîrea se făceau în ritmul indicat de un metronom, ritm cuprins între 18—24 urcări și coborîri pe minut. Subiecții au efectuat eforturi egale cu dublul efortului mediu profesional efectuat la ultimul loc de muncă și ca valoare, se situa în jur de 240 Kgm/min., 360 Kgm/min., 480 Kgm/min., 600 Kgm/min. și 720 Kgm/min., adică, 40 w/sec., 60 w/sec., 80 w/sec., 100 w/sec. și 120 w/sec. Calculul efortului se făcea după formula: Efort/kgm/min. $= (H-{}^1/_2H) \times F \times Gr.$
H = cu înălțimea treptei în centimetri; F = cu frecvența urcărilor și a coborîrilor/min. a treptei și Gr. = greutatea în kilograme a subiectului.

După o perioadă de repaus cît mai complet, bolnavul era cuplat cu dozatorul de oxigen; după un repaus prelungit, se determinau valorile consumului de oxigen de repaus; după aceasta, începea efortul care dura 10 minute, după care, în perioada de revenire, timp de 10 minute, se înscriau valorile consumului de O_2, subiectul fiind așezat pe scaun, ca și la pornire. Determinarea consumului de oxigen se făcea cu ajutorul unui aparat cu circuit deschis, al cărui dozator de O_2 folosea proprietățile paramagnetice ale acestuia. Se determinau 3 valori ale consumului de O_2 pe minut și acestea se înscriau automat, sub forma unei curbe, pornind din perioada de repaus, continuînd în efort și apoi în revenire. Cu cîteva zile înainte de efectuarea probei, subiecții efectuau un

antrenament spre a se obișnui cu urcarea și coborîrea treptei într-un ritm cît mai regulat; treapta avea un contact electric care permitea înscrierea fiecărei urcări și coboriri, astfel că se putea calcula cu suficientă exactitate intensitatea efortului prestat.

Prin planimetrarea curbei consumului de oxigen din perioada de efort și de revenire, se determina consumul global din această perioadă, din care se scădea consumul de oxigen de repaus; rezultatul se diviza prin numărul de kgm/min. efectuați în cele 10 minute de efort. Se obținea astfel valoarea consumului de O_2 netto Kgm/min. atît pentru perioada de efort (O_2E), cît și pentru perioada de revenire (O_2R).

Așa cum se vede în fig. 1, efortul începe în punctul D, iar consumul de O_2 care ar fi fost necesar efectuării probei nu este atins decît în punctul F; necesarul real de O_2 pentru efortul prestat este reprezentat de întreaga suprafață GFEDH; dacă din această suprafață scădem suprafața GFDH — care reprezintă consumul de O_2 înregistrat în efort, se obține suprafața EFD care reprezintă deficitul de O_2. Efortul s-a terminat în punctul G; teoretic, din acest punct, consumul de O_2 ar fi trebuit să cadă la nivelul H, care reprezintă consumul de repaus; în realitate, curba consumului de O_2 scade treptat, pentru ca în punctul I să atingă valoarea de repaus; suprafața GHI reprezintă datoria de oxigen.

Am considerat că în efortul efectuat în condiții de echilibrare, deficitul de oxigen trebuie să fie egal sau ceva mai mare decît datoria, iar în eforturile efectuate în condiții de nonsteady-state, datoria este mai mare decît deficitul.

Rezultate

Am grupat în tabelul 1, valorile indicelui O_2/w, calculat pe baza consumului de oxigen din ultimele minute ale efortului raportat la numărul de watti cît reprezintă intensitatea efortului; am comparat datele obținute de mai mulți autori pentru intensități de efort similare.

Pe baza criteriilor de stabilire a condițiilor de efectuare a efortului în condiții de steady-state, probele efectuate au fost împărțite în două categorii: cele ce au fost efectuate în condiții de steady-state și cele efectuate în condiții de nonsteady-state. În tabelul 2, am trecut valorile deficitului și datoriei de oxigen, calculate așa cum am arătat mai sus și redate în cmc. Oxigen raportat la numărul de kilogram metri/min. efectuați divizat prin 10 (cît a durat perioada de efort).

În minutul 10 de revenire, consumul de oxigen, în efortul de steady-state era egal sau ceva mai mare decît consumul de pornire, pe cînd în efortul

Tabelul 2

Deficitul și datoria de O_2 în cmc raportat la numărul mediu de kilogrammetri/min

Intensitatea efortului	Efortul de steady-state		Efortul de non steady-state	
	Deficit	Datorie	Deficit	Datorie
40 w	5,7 ± 0,46 (28 %)	3,9 ± 0,34 (26 %)	4,3 ± 0,73 (51 %)	5,6 ± 0,15 (31 %)
60 w	4,5 ± 0,43 (30 %)	3,6 ± 0,30 (39 %)	3,8 ± 0,56 (39 %)	4,5 ± 0,53 (31 %)
80 w	4,3 ± 0,60 (42 %)	3,5 ± 0,42 (40 %)	3,9 ± 0,72 (40 %)	4,6 ± 0,26 (31 %)
100 w	4,8 ± 0,35 (30 %)	3,3 ± 0,24 (26 %)	3,9 ± 0,30 (31 %)	4,2 ± 0,31 (36 %)
120 w	4,4 ± 0,31 (28 %)	3,6 ± 0,44 (31 %)	3,8 ± 0,42 (34 %)	4,1 ± 0,21 (36 %)

Tabelul 3

Valorile consumului de O_2 sumat din efort și revenire, raportat la numărul total de kilogrametri/min efectuați și valorile decalajului de O_2

Intensitatea efortului	Efortul de steady-state			Efortul de non steady-state		
	O_2E/ kgm/min	O_2R/ kgm/min	Total D cmc O_2	O_2E/ kgm/min	O_2R/ kgm/min	Total D cmc O_2
40 w	2,05 ± 0,34 (8,2 %)	0,39 ± 0,034 (26 %)	2,44 0 %	2,06 ± 0,12 (18 %)	0,56 ± 0,015 (20 %)	2,62 + 11 %
60 w	1,85 ± 0,10 (9,4 %)	0,36 ± 0,038 (39 %)	2,21 + 3 %	1,68 ± 0,09 (6 %)	0,45 ± 0,053 (31 %)	2,13 + 13 %
80 w	1,74 ± 0,14 (10 %)	0,35 ± 0,042 (10 %)	2,09 + 4 %	1,72 ± 0,09 (14 %)	0,46 ± 0,026 (18 %)	2,18 + 15 %
100 w	1,74 ± 0,13 (9 %)	0,33 ± 0,024 (26 %	2,07 + 6 %	1,73 ± 0,08 (14 %)	0,42 ± 0,03 (18 %)	2,15 + 19 %
120 w	1,66 ± 0,14 (6,6 %)	0,36 ± 0,044 (31 %)	2,02 + 9 %	1,71 ± 0,07 (11 %)	0,41 ± 0,02 (14 %)	2,12 + 23 %

Între 2,05 și 1,66 $p<0,01$
„ 2,44 și 2,02 $p<0,01$
„ 0,56 și 0,39 $p<0,001$
„ 0,46 și 0,35 $p<0,01$
„ 0,41 și 0,36 $p<0,01$

Între 2,62 și 2,12 $p<0,01$
„ 2,06 și 1,71 $p<0,01$
„ 0,45 și 0,36 $p<0,01$
„ 0,42 și 0,33 $p<0,01$

de nonsteady-state valorile acestui decalaj erau mult mai mari (D). În tabelul 3, pe lîngă valorile acestui decalaj (D) am trecut și valorile consumului sumat de oxigen din perioada de efort și din perioada de revenire, valori raportate la numărul total de kilogrametri/min. efectuați.

În tabelul 4 redăm valorile consumului de oxigen din ultimul minut al efortului raportat la intensitatea în watti a efortului prestat: valorile sînt redate comparativ, la intensități de efort similare pentru eforturile efectuate în condiții de steady-state și de non steady-state.

De mulți ani a fost subliniată importanța determinării consumului de oxigen atît în probele de efort submaximal cît și în efortul de „vita maxima" (Balke și Waad — 2). De asemenea mai demult s-a încercat să se găsească o relație între consumul de oxigen din perioada de efort și cel din perioada de revenire. Astfel Alleröder și Landen (citați de Hollman — 3 —) numesc raportul dintre oxigenul global din efort și cel din perioada de revenire, coeficientul eficienței cardiace. Ei obțin valori de 1,7—1,9 pentru convalescenți și neantrenați și consideră că creșterea valorii raportului, prin scăderea consumului de O_2 din perioada de revenire, arată o bună eficiență; la sportivi, ei au găsit valori de 5,6. În acest studiu, noi am găsit valori de 2,4 pentru efortul de 40 w., 2,2 pentru efortul de 60 w., 2,3 la efortul de 80 w., 2,7 la efortul de 100 w., 2,9 la efortulde 120 w. În calcularea acestui raport este necesar ca durata perioadei de efort să fie egală cu durata perioadei de revenire. La un lot de sportivi de performanță, am obținut valori de 4,8 la un efort de 160 w. (Bălănescu și colab. — 5). Böhlau (8) numește raportul dintre consumul de oxigen din perioada de efort și cel din perioada de revenire. Erholungquotient (EQ), care este cu atît mai mare cu cît subiectul este mai antrenat.

Aceste date arată faptul că autorii au sesizat importanța perioadei de revenire în aprecierea modului de efectuare al efortului; noi considerăm că numai determinarea consumului de oxigen din perioada de efort, mai ales în eforturile de durată scurtă și de nonsteady-state nu ne dă informații complete asupra modului de efectuare a probei.

Discuții

Din tabelul 1, unde am comparat datele valorilor indicelui O_2/w la aceeași intensitate de efort, obținute de diferiți autori, găsim valori diferite la unii autori ; această diferență este datorită mai puțin aparatajului tehnic folosit, cît mai ales faptului că valoarea consumului de O_2 a fost determinată în minute diferite ale probei și deci în perioade în care nu se intrase încă în steady-state-ul real ; această afirmație este mai ales valabilă pentru eforturile de intensitate crescută ; aceasta, deoarece criteriul de apreciere al steady-state-ului, a stabilizării consumului de oxigen — nu corespunde totdeauna atingerii unei perioade de real echilibru ; putem să fim într-o perioadă de aparent steady-state, după care consumul de O_2 ar putea să crească din nou.

Se remarcă deasemenea că valorile indicelui oxigenului sumat și raportat la unitatea de lucru mecanic este mai crescut pentru eforturile de intensitate mai mică și scade la eforturile de intensitate crescută (de la 2,44 cmc. O_2 pentru efortul de 40 w. la 2,02 la efortul de 120 w.) ; aceasta, datorită faptului că la eforturile mai puțin intense, prin solicitarea minimală se fac mișcări suplimentare care nu intră în calculația intensității reale a efortului și care măresc valorile consumului de oxigen ; pe de altă parte, la eforturile de intensitate mai crescută valorile consumului de oxigen din minutul 10 de revenire sînt cu mult mai crescute decît la eforturile de intensitate mai scăzută, comparativ cu valorile oxigenului de pornire, deci în realitate dacă am fi continuat să înregistrăm consumul de O_2 din perioada de revenire pînă cînd valorile egalau consumul de pornire, am fi obținut valori ale O_2/Kgm/min. mai crescute decît cele obținute de noi într-o perioadă de revenire de 10 minute.

Apare deci evident că dacă am fi folosit numai valoarea consumului de O_2 din ultimul minut al efortului nu am fi găsit diferențe între grupurile care au efectuat proba în condiții de steady-state și non steady-state ; ni se pare deasemenea tot așa de evident că dacă nu am fi înregistrat consumul de oxigen în fiecare minut al perioadei de efort și de revenire, nu am fi putut determina deficitul și datoria de oxigen și ca atare, nici nu am fi putut pune în evidență criteriul major al stabilirii steady-state-ului.

Calcularea indicilor oxigenului sumat/Kgm/min. (tabel 3) ne-a permis să obținem valori diferite pentru efortul de steady-state și de non steady-state ; în efortul de non steady-state consumul de oxigen este semnificativ statistic mai crescut decît în efortul de steady-state ; creșterea se face nu pe seama consumului de oxigen din perioada de efort, ci pe seama celui din perioada de revenire, iar diferențele ar fi fost și mai mari dacă am fi recoltat consumul de oxigen în continuare pînă ce ar fi egalizat consumul de repaus. Date similare am obținut și pe un lot de cercetare mai restrîns și mai omogen (Bălănescu — 6 —).

Este adevărat că determinarea și înscrierea în dinamică a consumului de oxigen este mai laborioasă decît determinarea acestuia numai în ultimele minute ale probei.

Tabelul 4

Valorile indicelui O_2/w din minutul 10 de efort la intensități diferite de efort

Intensitatea efortului	Efortul de steady-state	Efortul de non steady-state
40 w	21,28 ± 0,56	22,50 ± 0,33
60 w	17,62 ± 0,39	17, 60 ± 0,51
80 w	15,82 ± 0,36	15,61 ± 0,46
100 w	15,61 ± 0,46	15,70 ± 0,30
120 w	15,35 ± 0,26	15,30 ± 0,31

Între 21,28 și 15,35 $p<0,01$ Între 22,50 și 15,30 $p<0,01$
„ 21,28 și 17,62 $p<0,05$ „ 22,50 și 17,60 $p<0,05$

Proba de efort este un mijloc deosebit de apreciere a potențialului biologic al organismului și de adaptare la condiții de solicitare crescută a acestuia. În medicină și mai ales în medicina sportivă în care se urmărește atît adaptarea primară a organismului la o numită solicitare energetică cît mai ales influența pe care antrenamentul o are asupra creșterii potențialului biologic la solicitările impuse de creșterea sarcinilor fizice este deosebit de important să cunoaștem consumul real de oxigen, posibilitatea de acoperire a datoriei de oxigen într-o perioadă cît mai scurtă în revenire, deci posibilitatea de a stabili cît mai corect limitele de efort ale organismului testat ; or, aceasta nu se poate realiza prin determinarea consumului de oxigen din ultimele minute ale efortului, ci numai prin înscrierea continuă în perioada de efort și de revenire a probei și de aprecierea corectă a perioadei de revenire știind ponderea importantă în aprecierea reacției organismului la efort a perioadei de revenire.

Calcularea coeficienților de corelație (r) între valorile consumului de O_2 de pornire și consumul O_2 din efort arată 0,521 pentru efortul de steady-state și 0,112 pentru efortul de non steady-state, deasemenea, (r) dintre consumul de O_2 din repaus și consumul de O_2 din perioada de revenire a fost de 0,476 în efortul de steady-state și de 0,123 pentru efortul de non steady-state. Deci consumul de oxigen de repaus, deci dinainte de pornirea efortului nu are nici o influență asupra consumului de oxigen din efort, din perioada de revenire și nici din ultimul minut al efortului ; coeficienții de corelație au fost calculația pentru efortul de 60 w.

Așa cum am arătat mai sus, este evident că determinarea indicilor sumați ai consumului de oxigen, raportați la unitatea de lucru mecanic dau informații cu mult mai ample asupra modului de desfășurarea a probei de efort ; același mod de apreciere l-am folosit și la studierea ventilației de efort (Bălănescu — 7 —) și al frecvenței pulsului (Bălănescu — 4 —).

BIBLIOGRAFIE

1. ÄSTRAND I., P.O. ÄSTRAND., E.H. CHRISTENSEN, R. HEDMAN : **Intermitent muscular Work.** Acta Physiol. Scandinavica, 1960, 48, 448.
2. BALKE B., R. W. WAAD : **An experiment study, physical fitness of air forces personal.** U. S. Forces Med. Journ. 1959, 10, 675.
3. BĂLĂNESCU F. : **Considérations sur l'absorption d'oxygène durant les test d'effort.** Int. Z. angew. Physiol, einschl. Arbeitsphysiol, 1965, 21, 41.
4. BĂLĂNESCU F., BOBOCEA A. : **L'adaptation circulatoire à l'effort.** Int. Z. angew. Physiol, einschi. Arbeitsphysiol, 1966, 23, 172.
5. BĂLĂNESCU F., VOICULESCU A., BOBOCEA A. : **The cardio-vascular reponse during exercise in Athletes.** Int. Z. angew. Physiol. einsch. Arbeitsphysiol (1968, 25, 361).
6. BĂLĂNESCU F. : **Some aspects Concerning the Dynamic Evaluation of oxygen Consumption in Exercise Tests ;** Ergonomics, London, 1979, 22, 12.
7. BĂLĂNESCU F. : **Evaluarea ventilației în efortul fizic.** Educație Fizică și Sport, Buc. 1983, 11, 37.
8. BÖHLAU V. : **Prüfung der körperlicher Leistungsfähigkeit.** Leipzig, Thieme Verlag, 1955.
9. BOLT W., H. W. KNIPPING, H. VALENTIN., H. VENRATH : **Atmung beim Sport, in Arnold** „Lehrbuch der Sportmedizin Leipzig 1956.
10. BRUCE R. A., KUSUMI F., HISMER D. : **Maxymal Oxygen Intake and normographic assesment of functional aerobic impairement in cardio-vascular disease.** Amer. Heart. Journ., 1973, 85, 546.
11. DURAND D., SADOUL P. : **Etude des paramètres respiratoires au cours des épreuves d'exercises musculaires de durée moyenne à puissance constante chez le sujet sain.** Poumon, 1959, 9, 897.
12. GALETTI P. M. : **Les échanges respiratoire pendant l'exercise musculaire, Helv.** Physiol. Acta, 1959, 9, 897.
13. HOLLMAN W. : **Der Arbeits und Trainingeinfluss auf Kreislauf und Atmung.** Darmstadt, Steinkopff, 1959.
14. REINDELL H., KIRCHOFF H. : **Über kombinierte Funktionprüfungen des Kreislaufes und der Atmung.** Dtsch. Med. Wschr. 1956,15, 592.

15. ROSSIER P. H., BÜHLMANN A., SCHAUB F., LUCHSINGER P. : **Pulmonale Hipertonie und chronisches Cor Pulmonale.** Ergebn, inn. Med. Kinderkeil, 1955, 580.

FL. BĂLĂNESCU : Aspects de la consommation d'oxygène durant l'effort physique

On a étudié la consommation d'oxygène au cours d'une épreuve d'effort effectuée en montant et en descendant le degré d'une échelle ; l'intensité de l'effort a été de 40 W, 60 W, 80 W, 100 W et 120 W. Durée du test : 10 minutes ; on a déterminé la consommation d'oxygène à chaque minute de l'épreuve pendant 10 minutes au cours de la période de récuperation ; on a déterminé les indices de la consommation d'oxygène additionnée durant les périodes d'effort et de récuperation que l'on a rapportée au nombre de kilogrammètres/minute effectués. On a considéré que les épreuves, dont le déficit d'oxygène de la période d'effort était inférieur à la dette payée durant la période de récuperation, ont été effectuées dans des conditions de steady-state ; lorsque la dette était inférieure au déficit d'oxygène, on a considéré l'effort effectué dans des conditions de nonsteady-state. Les valeurs de la consommation d'oxygène des dernières minutes de l'effort, rapportée au nombre de watts, n'ont pas différé de celles des efforts effectués dans des conditions de steady-state et de non-steady-state ; par contre, les valeurs de la consommation d'oxygène additionnée, rapportée au nombre de kilogrammètres/minute effectués, sont plus grands durant l'effort de non-steady-state ; cette hausse est significative, au point de vue statique, seulement pour la période de récuperation.

FL. BĂLĂNESCU : Aspects of Oxygen Consumption in Physical Effort

The author aimed at establishing the oxygen consumption in an effort test (climbing up and dawn the stairs) ; the intensity of the effort was of 40 W, 60 W, 80 W, 100 W and 120 W. The test lasted 10 minutes. The author established the oxygen consumption in each minute of the test, and during 10 minutes in the recovery period. He also established the indexes of the oxygen consumption in the period of effort and in the recovery period, which were referred to the number of kgm/min effected. The tests in which the oxygen deficit in the effort period was lower that the debt paid back in the recovery period were considered to be carried out in a steady-state ; when the debt was lower than the oxygen deficit there were non-steady-state conditions. The values of the oxygen consumption in the last minutes of the effort referred to number of watts were not different for the efforts carried out in steady-state and non-steady-state conditions ; on the contrary, the values of the oxygen consumption as a whole referred to the number of kgm/min effected were bigger under non-steady-state conditions. The growth was statistically significant only for the recovery period.

OPINII - CONSULTAȚII

STUDIU PRIVIND GREȘELILE ȘI INCORECTITUDINILE ÎN FOTBAL

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Liceul industrial Vulcan

Motto : „Cel ce strică jocul strică însăși cultura" (Johan Huizinga)

Ipoteza studiului nostru : în ce măsură aspectele mai puțin spectaculoase, cum sînt, de pildă, greșelile și incorectitudinile, pot să influențeze soarta jocului.

Greșelile și incorectitudinile (în sfera cărora sînt acceptate, de regulă, numai faulturile) au constituit și constituie o problemă serioasă în jocul de fotbal, de unde și motivația studiului nostru, și anume aceea de a arăta **cînd, unde, cît se greșește și ce implicații decurg din aceste împrejurări asupra scorului final.**

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul nostru s-a axat pe înregistrarea greșelilor și incorectitudinilor la meciurile oficiale de fotbal de seniori și de juniori, iar rezultatele recoltate au fost supuse prelucrării statistico-matematice. Echipele înregistrate sînt prezentate în tabelele 1 și 2 ; cele 25 de meciuri de seniori și 17 de juniori sînt, după părerea noastră, suficiente pentru a ne furniza informații obiective. Pentru a realiza cele propuse, cu ocazia înregistrărilor am procedat în felul următor :

1. Terenul de joc a fost împărțit ca în figura 1, rezultînd 9 zone : A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2, C3. Am făcut această împărțire avînd în vedere caracteristicile jocului de fotbal și zonele propuse de Victor Stănculescu (2, p. 190) ;

2. Am considerat greșeli și incorectitudini toate abaterile regulamentare prevăzute la art. XII (4, p. 22—25), dar am consemnat doar acele greșeli și incorectitudini pe care arbitrul le-a sancționat ca atare (o abatere de la regulament, nesancționată în virtutea „legii avantajului", n-a fost înregistrată) ;

3. Pentru dobîndirea unor informații exacte și multiple am recurs la două modalități de înregistrare :

3.1. inițial, am înregistrat greșelile și incorectitudinile în funcție de zone și perioade de timpi — timpul de joc l-am împărțit din 15 în 15 minute, adică : I = 0—15 ; II = 16—30 ; III = 31—45 ; IV =46—60 ; V = 61—75 ; VI = 76—90, la seniori, și — conform regulamentului — I = 0—15, II = 16—30 ; III = 31—40 ; IV = 41—55 ; V = 56—70 ; VI = 71—80, la juniori ; în această modalitate, am înregistrat 11 meciuri de seniori și tot atîtea de juniori ;

3.2. în modalitatea a doua, am consemnat greșelile și incorectitudinile pe zone, dar și în funcție de scorul existent ; în mod voit, am făcut abstracție de timp, ceea ce constituie o deficiență, dar corespunde scopului nostru ; astfel, am înregistrat 14 meciuri de seniori și 6 meciuri de juniori.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele recoltate la meciurile seniorilor și juniorilor le-am prelucrat separat, deoarece există unele diferențe, în primul rînd, de ordin motivațional, care au impus aceasta, și anume : obținerea victoriei (la scorul de...) echivala cu calificarea ; înfrîngerea poate să atragă după sine retrogradarea ; victoria poate să atragă după sine retrogradarea ; victoria poate să atragă după sine o recompensare materială ; tehnica de apărare la seniori este la un nivel înalt, iar înfrîngerea nu duce la retrogradare ; nu există sistemul eliminatoriu (în cazurile studiate de noi) ; recompensele materiale lipsesc ; tehnica de apărare la juniori nu este pusă la punct.

În continuare, prezentăm rezultatele studiului nostru :

1. **Repartizarea greșelilor și incorec-**

titudinilor pe zone (în ordinea : seniori, juniori) :

A1 : 71—25 ;
A2 : 129—76 ;
A3 : 16—10 ;
B1 : 68—25 ;
B2 : 187(27%)—99(31%) ;
B3 : 38—14 ;
C1 : 76—25 ;
C2 : 107—45 ;
C3 : 7(1%)—1(0,3%).
Total : 699—320.
Media pe echipă : 17,5—15,2.

Obs. : pentru valorile maxime și minime am prezentat procentajul, în paranteze.

Cele mai multe greșeli și incorectitudini atît la seniori, cît și la juniori s-au comis în zona B1 (ca o dovadă a faptului că mijlocul terenului nu mai este un „teren al nimănui"), iar cele mai puține în Zona C3, adică pe partea dreaptă a atacului.

2. Din cele de mai sus, am determinat **numărul greșelilor și incorectitudinilor pe lungimea și lățimea terenului :**

2.1. pe lungimea terenului (în ordinea : seniori, juniori) :

A1+A2+A3 : 216—11 ;
B1+B2+B3 : 293 (42%)—138 (43%) ;
C1+C2+C3 : 190 (27%)—71 (22%).

2.2. pe lățimea terenului (în ordinea seniori, juniori) :

A1+B1+C1 : 215—75 ;
A2+B2+C2 : 423 (60%)—22 (69%) ;
A3+B3+C3 : 61(9%)—25(8%).

Ideile de mai sus sînt dovedite și de faptul că pe verticala terenului în zona de mijloc, iar pe orizontala terenului pe partea stîngă se săvîrșesc cele mai multe abateri regulamentare (ultima am explica-o prin lipsa ambidextriei).

3. **Numărul greșelilor și incorectitudinilor în funcție de perioadele de timp** (în ordinea : seniori, juniori)

I. 52—48 (25%) .
II. 29(11%)—31 ;
III. 42—14(7%) ;
IV : 53(20%)—40 ;
V : 34—38 ;
VI : 50—22.
Total : 260—193.

Pe reprize : 123(I) și 137(II)—93(I) și 100(II).

Constatăm că după pauză se comit mai multe greșeli și incorectitudini. Cauza ? Timpul scurs, coroborat cu rezultatul existent, duce la aplicarea principiului „scopul scuză mijloacele", ceea ce este în detrimentul spectacolului sportiv.

4. **Repartizarea greșelilor și incorectitudinilor în funcție de scor** (în ordinea : seniori, juniori) :

0—0 : 32 ; 0—0 : 46(35%) .
1—0 : 83 ; 1—0 : 20 ;
3—0 : 84 ; 2—1 : 8 ;
4—1 : 12 ; 3—2 : 9 ;
4—0 : 9 ; 2—0 : 5 ;
6—2 : 6(2%) ; 3—1 : 0 ;
1—1 : 106(24%) ; 1—1 : 9 ;
0—1 : 97 ; 0—1 : 19 ;
0—3 : 18 ; 1—2 : 10 ;
1—4 : 21 ; 2—3 : 0 ;
0—4 :10 ; 0—2 :0 ;
2—6 : 11 ; 1—3 : 1.
Total : 439—127.

Se comit cele mai multe greșeli și incorectitudini cînd scopul propus este periclitat, în cazurile noastre la scorurile de 1—0, 1—1 și 0—1.

5. **Situația cartonașelor galbene (CG) și a celor roșii (CR) :**

5.1. pe zone (în ordinea : seniori, juniori) :

A1 : 2—0 și 0—2 ;
A2 : 11—1 și 2—0 ;
A3 : 0—0 și 1—0 ;
B1 : 6—0 și 2—1 ;
B2 : 16(33%)—0 și 5—3(37%) ;
B3 : 1—0 și 2—1 ;
C1 : 7—0 și 2—0 ;
C2 : 4—0 și 7 (33%)—1 ;
C3 : 1—0 și 0—0.
Total : 48—1 și 21—8.
Media CG pe echipă : 1,20—1,00.

Din păcate, nu ne putem declara într-un sens sau altul, privind media CG/echipă, dar media (0,8) CR la juniori este nedorită.

Constatăm o strînsă corelație între greșelile și incorectitudinile nesancționate și cele sancționate cu cartonașe în cadrul aceleiași zone (vezi zonele B2 și A2).

5.2. pe scopuri (în ordinea : seniori, juniori) :

0—0 : 16(44%)—0 ; 1—1 : 2(33%)—0.
1—0 : 3—0 ; 0—1 : 1—0 ;
2—0 : 2—0 ; 1—2 : 1—0 ;
3—1 : 2—0 ; 2—3 : 2—0 ;
1—1 : 1(3%)—0 ;
0—1 : 11—0 ;
0—2 : 1—0.
Total : 36—0 ; 6—0.

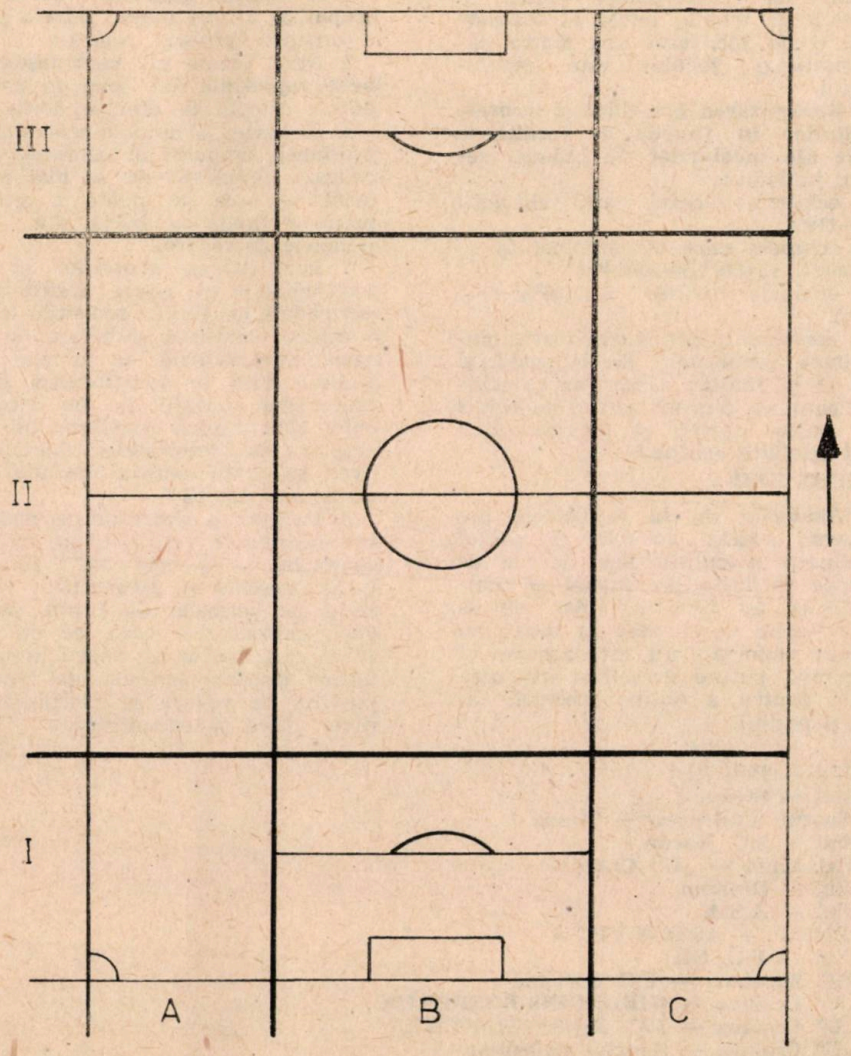
Rezultatele obținute, datorită cazurilor puține, nu ne permit să formulăm idei care să nu fie infirmate.

5.3. pe perioade de timpi (în ordinea : seniori, juniori) :

I :1—0 ; 0—0 ;
II. 0—0 ; 3—0 ;
III : 5—0 ; 0—0 ;

IV : 3—0 ; 6—2 ;
V. : 2—0 ; 3—3 ;
VI : 1—1 ; 3—3.
Total : 12—1 ; 15—8.

Primirea cartonașelor se face îndeosebi după pauză, cînd rezistența (sub toate formele, în toate regimurile ; aici includem și rezistența sistemului nervos) slăbește, fapt care apare mai pregnant la juniori. Motivația de a cîștiga meciul să fie, oare, mai mare la juniori decît la seniori ? Este posibil, dar faptul că juniorii au primit în partea a doua a meciurilor mai multe cartonașe ni-l explicăm prin creșterea dorinței de a cîștiga meciul spre finalul lui, deci crește și gradul de mobilizare, dar la juniori ideea „victoriei cu orice preț" (dar prin mijloace regulamentare, a-



I = 25 - 30 m la seniori și
22 - 25 m la juniori

Fig.1

dăugăm noi) nu se bazează pe o pregătire corespunzătoare, ceea ce duce la creșterea greșelilor (de orice natură) ! Să ne aducem aminte de relația mobilizare-motivație, relație care grafic se prezintă sub forma unui „U" răsturnat. Dacă „Sportul în zilele noastre a pierdut din conținutul său ludic tot ce avea mai bun ; jocul a devenit serios" (1, p. 301), atunci sportul de performanță (chiar și acesta !) ar trebui, totuși, să respecte regulile de joc, căci una dintre caracteristicile jocului este regulamentul.

6. **Repartizarea greșelilor și incorectitudinilor în funcție de rezultatele finale ale meciurilor** (în ordinea : seniori, junior)i :

— echipele care au cîștigat : 243—119 ;

— echipele care au terminat la egalitate : 134(19%)—46(14%) ;

— echipele învinse : 322 (46%)—155 (49%).

Se constată o asemănare foarte mare între rezultatele de la seniori și cele de la juniori. Observăm că echipele care au pierdut meciul au comis mai multe greșeli și incorectitudini decît celelalte echipe !

CONCLUZII

1. Abaterile de la regulament pot influența soarta jocului (în sensul menținerii scorului), fapt dovedit de cazurile întîlnite nu numai la echipele care au pierdut, dar și la „team"-urile care, pînă la urmă, au obținut victoria ; nu este necesar să se comită puține greșeli și incorectitudini pentru a obține succesul, dar este și posibil.

2. Mijlocul terenului și îndeosebi zona B2 este suprafața unde se greșește cel mai mult. În zonele A2—B2—C2 nu se cedează, ci se duce o luptă egală cu cea din fața porților.

3. Pe partea stîngă a terenului, îndemînarea deficitară, lipsa ambidextriei, tehnica de deposedare neperfecționată duc la comiterea greșelilor și incorectitudinilor.

4. A apărut „faultul tactic" cu scopul de a opri atacul advers pentru a organiza propria apărare.

5. Atîta vreme cît cartonașele galbene reprezintă un scop în sine ne putem aștepta la efectul dorit.

6. În partea a doua a meciului, sub presiunea timpului și scorului, nervii cedează, fotbaliștii nu se mai controlează — ceea ce poate fi prevenit printr-o pregătire bună din toate punctele de vedere.

7. Înregistrarea greșelilor și incorectitudinilor ne poate indica zonele, perioadele de timpi, scorurile la care o echipă manifestă slăbiciuni în acest sens. Înregistrările au o mai mare valoare dacă se menționează și numele (sau numărul de pe tricou) al celui care încalcă regulamentul — în acest sens, rezultatele obținute pot avea implicații asupra meciului retur cu aceeași echipă !

8. Întîlnim o similitudine mare între rezultatele recoltate la meciurile seniorilor și la cele ale juniorilor (vezi greșelile și incorectitudinile pe zone, pe perioade de timpi, pe scoruri, cartonașele), ceea ce ne determină să afirmăm că tinerii noștri fotbaliști prezintă serioase deficiențe din punctul de vedere al pregătirii tehnice, fizice și educaționale.

1. Jiul — **Poli Iași**	0—0
2. Jiul — **Steaua**	2—1
3. **Sportul studențesc — Steaua**	2—1
4. **Jiul — S.C. Bacău**	4—3
5. **F.C. Bihor — „U" Craiova**	1—2
6. Jiul — **Dinamo**	1—1
7. Jiul — **A.S.A.**	2—0
8. Dinamo — **ASTON VILLA**	0—2
9. Jiul — **F.C. Olt**	1—0
10. **F.C. Sarajevo** — F.C. Corvinul	4—0
11. **„U" Craiova — GIRONDINS BORDEAUX**	2—0
12. **„U" Craiova** — F.C. KAISERSLAUTERN	1—0
13. **„U" Craiova — Sportul studențesc**	1—0
14. Jiul — **F.C. Constanța**	3—0
15. **Jiul — F.C. Argeș**	1—0
16. **A.S.A. — Steaua**	4—0
17. **Explormin. Deva — Alba Iulia**	1—1
18. **România — Italia**	1—0
19. Jiul — **Sportul studențesc**	0—0

20. **„U" Craiova — Benfica**	1—1
21. Jiul — **F.C. Bihor**	0—0
22. **România — Olanda**	3—0
23. **Minerul Lupeni — Explormin. Deva**	6—2
24. Jiul — **C.S. Tîrgoviște**	4—1
25. **România — Cehoslovacia**	0—1

Obs. Echipele subliniate au fost înregistrate.

1. **Jiul** — C.S.S. Hd.	1—0
2. Jiul — **C.S.S. Alba Iulia**	8—0
3. **Aurul Brad — Jiul**	3—3
4. Jiul — **C.S.S. Sebeș**	6—1
5. **Corvinul** — Jiul	3—0
6. Jiul — **F.C.M. Brașov**	4—1
7. Jiul — **C.S.S. Șoimii Sibiu**	1—1
8. Jiul — **C.S. Carpați Mîrșa**	6—1
9. **Metalurgistul Cugir** — Jiul	3—0
10. **C.S.S. Hd.** — Jiul	0—1
11. **Jiul — C.S.S. Mediaș**	3—2
12. Jiul — **Aurul Brad**	3—2
13. **Jiul** — Corvinul	0—1
14. Jiul — **Precizia Săcele**	2—0
15. **Jiul — C.S.S. Brașovia**	1—3
16. **Jiul — Metalurgistul Cugir**	2—0
17. **Jiul — C.S.S. Steagul roșu Brașov**	2—1

Observații : Echipele subliniate au fost înregistrate.

BIBLIOGRAFIE

1. HUIZINGA J. : Homo ludens, Edit. Univers, București, 1977.
2. STĂNCULESCU V. : Aspecte moderne de antrenament și joc, Edit. Sport-Turism, București, 1977.
3. STĂNCULESCU V. : Ghidul antrenorului de fotbal, Edit. Sport-Turism, București, 1982.
4. * * * : Regulile jocului și ghid universal pentru arbitri, ediția a II-a, iulie, 1980, C.N.E.F.S. — F.R.F.

I. E. ILEA : Étude au sujet des fautes et des incorrectitudes au football

En considérant la mesure dans laquelle les aspects moins spectaculaires — par exemple, les fautes et les incorrectitudes — peuvent influencer le sort du jeu, l'auteur entreprend une étude qui enregistre les fautes et les incorrectitudes comises à l'occasion des matches officiels des seniors (25) et des juniors (17). L'enregistrement a été effectué sur 9 zones du terrain de jeu, toutes les 15 minutes, étant pris en considération seulement les écarts sanctionnés par l'arbitre, abstraction étant faite des écarts auxquels on a appliqué „la loi de l'avantage". Le traitement statistique-mathématique des résultats a confirmé l'hypothèse de l'étude. En conclusion l'article présente les principales constatations, ainsi que les mesures à prendre en vue de réduire à un minimum les fautes et les incorrectitudes afin d'accroître le niveau spectaculaire des matches de football des seniors et des juniors.

I. E. ILEA : A Study on Mistakes and Inaccuracy in Football Playing

The author, who wishes to point out how mistakes and inaccuracy may affect football playing, undertakes a study on the mistakes and inaccuracy registered on the occasion of official competitions (25 senior and 17 junior matches). Recording took place in 9 areas of the field every 15 minutes ; it took into consideration only the violations penalized by the referee, leaving aside those in which the "advantage law" was enforced. The processed statistical and mathematical data have confirmed the hypothesis underlying the author's study. In his conclusions, the author not only mentions his findings but also proposes measures to be taken in order to reduce to a minimum mistakes and inaccuracy so as to make both juniors' and seniors' football playing more spectacular.

SEMNIFICAŢIILE ACTUALE ALE CABINETULUI METODIC

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C.S. Progresul Bucureşti

Dacă tot s-a întîmplat să lucrăm într-un Cabinet metodic, activitate în care aveam deja experienţa cîtorva ani, la care s-au mai adăugat ultimii cinci, apoi fie-ne îngăduit a spune cîte ceva despre menirea acestui lăcaş de cultură metodică. Ne dă dreptul nu atît înclinările noastre către o activitate de acest gen, nu atît meritele în amenajarea şi funcţionarea Cabinetului de la „Progresul" — Bucureşti ca microcentru de pregătire profesională, ce s-a lăsat expus vederii şi altor specialişti din Capitală şi din ţară, ci, pur şi simplu, experienţa acumulată, pe care nu ezităm să o declarăm.

De semnificaţiile acestui focar de cultură de specialitate la nivelul unui judeţ sau al unui club de performanţă s-au apropiat şi alţi colegi **(Virgil Ludu, Petre Voicu** ş.a.), însă au trecut mulţi ani de atunci. În acest răstimp au apărut noi semnificaţii şi situaţii, noi sarcini şi coordonate, datorate înaintării rapide a practicii şi încurajării perfecţionării şi cercetării În mişcarea sportivă naţională — priorităţi stringente ale ei —, care fac necesară sublinierea din nou a tot ceea ce poate realiza astăzi un Cabinet metodic în sfera performanţei.

*
* *

Prin definiţie, **Cabinetul metodic este locul de pregătire profesională curentă şi de perfecţionare a cadrelor de specialitate, forul metodologic al clubului (C.J.E.F.S.), organul său de consultare în acest domeniu** — semnificaţii ce trebuie somate să apară pe chiar frontispiciul său, deoarece cu ele începe activitatea propriu-zisă.

Ca şi altă dată, dar mai ales la ora actuală, cînd tot ce nu-i foarte bun, este rău, acest frate mai mic al Centrului de perfecţionare şi al Centrului de cercetări (laolaltă) se înconjoară de mari specialişti şi cadre cu experienţă de o echipă, o orchestraţie, o polivalenţă, o adunare de oameni, de particularităţi şi situaţii, care nu se singularizează într-un sector distinct pentru a da note de la catedră sau exerciţii pentru acasă, ori pentru a conferenţia de la pupitru, ci se implică adînc în Sectorul tehnic şi în tot ceea ce presupune făurirea marii performanţe.

Activitatea, atribuţiile şi răspunderile Cabinetului metodic sînt foarte întinse, atît de întinse, încît par că nu au hotare.

Cu toate că rolul său este imens — o dovedesc atît chemarea sa istorică de peste trei decenii, cît şi destinul său de viitor — acest rol nu este înţeles încă de către toţi ; unii nu pricep menirea Cabinetului metodic, alţii îi cer totul şi imediat, unii nu se simt solidari cu el, alţii (din patimă sau antipatie personală, ori din indiferenţă — atitudini ce se reduc în ultimă instanţă la lipsa de inteligenţă, la incompetenţă profesională care, toate, nu înmulţesc valorile performanţei şi nici nu le pot salva de la o oarecare descădere) neagă una sau alta dintre dimensiunile de care ne vom ocupa mai pe larg în cele ce urmează.

Este drept că aceste dimensiuni sînt comentate uneori şi de către cine se nimereşte, într-o deficienţă de aprehensiune vecină cu opacitatea (vai de cultura sa fizică !), din care cauză nu trebuie lăsat să intre la Cabinetul metodic chiar orişicine, căci s-ar putea ca ceea ce scrie pe uşa lui, să şi fie. Prin urmare, cu toate că autoritarea protecţie a omului-metodic şi a Cabinetului metodic nu dispare, pentru că datul ei este să fie şi să domicilieze în

* Căruia i s-a consacrat de curînd şi un scurt-metraj, realizat de către C.M.B.E.F.S., pentru a fi prezentat la sala Dalles.

practica performanței, spre a nu lăsa posibilitatea erorilor să facă ce vor, cei doi factori trebuie ocrotiți și apărați de ignoranță, de necunoaștere, de nefolosire.

Problema fundamentală, care socotim că ar merita un interes mai adînc, pare a fi următoarea : ce poate face Cabinetul metodic pentru binele performanței, pentru cunoașterea zonelor valide și a interiorului trebuințelor în practica și metodica mișcării sportive ? — dat fiind faptul că marele său avantaj constă în aceea că se află pe un teritoriu prielnic, deci față în față cu procesul făuririi performanței — proces plin de situații cunoscute și necunoscute, de dimensiuni variate (copii, elevi, junioare, seniori, studenți, militari, navetiști, muncitori etc.) — acest domeniu.

În primul rînd, **Cabinetul metodic este singurul drum prin care trece procesul făuririi performanței.**

Se știe că antrenamentul nu ne „întreabă", mai precis nu ne „spune" dacă îi convine sau nu metodica noastră. El se desfășoară. Chiar și cu ceea ce îi lipsește, prelungindu-și apoi insuficiențele în competiție și în rezultat. Și de aici concluziile stau la îndemîna minții fiecăruia. Dar primul care se alertează în asemenea situație este Cabinetul metodic.

Adunînd și valorificînd experiențe, acumulînd și ordonînd totul, ca un cap-limpede, el ajunge să cunoască și apoi să recomande ce timp, ce cauză, ce spațiu, ce om, ce mijloc, ce metodă i se potrivește unei pregătiri. Ipotetic, performanța este zidită în tot ceea ce se face într-un Cabinet metodic. Ea nu se poate lipsi de serviciile sale, pentru că evoluează și locuiește acolo, respectiv, în lăcașul de unde pornește alerta, de unde se declanșează starea de alarmă și neliniștea cu privire la soarta valorilor ei. Dar, invizibilă cum este, performanța poate rămîne acolo, în Cabinetul metodic, tăcînd, neînaintînd împreună pe același drum. Ori tăcerea lor, și în primul rînd tăcerea Cabinetului metodic, „se aude" ; se aude mai mult decît tăcerea unui secretar de club.

Cabinetul metodic pierde mult din semnificațiile sale dacă-l considerăm numai generatorul unor expuneri, al unor treburi și referate de uzură sau al unor lucrări pentru simpozioane și plenare ori conferințe. Menirea sa adevărată este de a fi părtaș la gloria și suferința pentru marea performanță.

Este adevărat că atunci cînd se obțin rezultate Cabinetul metodic nu mai este în prim-planul scenei, deși acesta le-a fost singurul drum prin care au trecut. (Pentru primele zboruri în cosmos, teoreticienii au proiectat și modelat totul, dar — cum omul are nevoie de certitudini — piloții au fost cei chemați la rampă să dea interviuri).

Apărarea practicii de pseudometodica ei, de non-valoare, apărarea a tot ceea ce este bun în continuare din experiența înaintașilor constituie o latură importantă a activității Cabinetului metodic, a afirmării sale, a garanției duratei roadelor sale.

El și colectivul său (din care nu lipsesc medicul și psihologul, antrenorii cu experiență recunoscută) apără acțiunile de selecție a copiilor și juniorilor de criteriile neștiințifice, empirice sau insuficiente. el și colectivul său supraveghează acțiunile de trecere a normelor, calculînd apoi rata de progres, pentru a-i prezenta antrenorului posibilitățile viitoare de creștere, precum și alți parametri care îl ajută să nu investească zadarnic ; el și colectivul său organizează brigăzi multidisciplinare de îndrumare, sprijin și control în secțiile de performanță, fie pe o temă stringentă (modelarea pregătirii, căile de obținere a formei sportive la data concursului, refacerea etc.), fie pe una globală, gen obiectivizarea pregătirii ; el și colectivul său elaborează sinteze și concluzii — la cererea conducerii unității — privind situația unor secții, a unor parametri de bază, în vederea analizei lor periodice ; el și biroul său răspund direct de îndeplinirea obiectivelor sportivilor nominalizați, menținînd o legătură permanentă cu conducerile loturilor și federațiilor, cu centrul de medicină sportivă, centrul de cercetări pentru educație fizică și sport etc.

În al doilea rînd, **Cabinetul metodic este cel care orientează și îndrumă întreaga activitate de cercetare și documentare tehnică din raza sa de activitate.** El elaborează și apoi urmărește planul de lucrări anuale ce se întocmesc obligatoriu de către tehnicienii clubului (județului), lucrări ce vizează obiectivizarea procesului de pregătire,

introducerea rapidă în practică a rezultatelor cercetărilor, a metodelor noi de antrenament etc.

Important este ca aceste lucrări să nu abandoneze experimentul, observațiile îndelungi, înregistrările directe, interpretările statistico-matematice și medico-pedagogice și să trateze numai ceea ce este vrednic a fi subiect de mare actualitate. De ce să scriem frumos (despre „exercițiile cu banca de gimnastică", de pildă)... pentru zadarnic ? La ce bun, cînd numai biletul de intrare la un spectacol al sportului de performanță costă atît de mult ?! Cînd rămîn necercetate atîtea teme despre cele ce se petrec în fața porții și sub panou ; despre căile de învingere a adversităților și a factorilor limitativi ; despre depistarea calităților constante, a intervalelor de timp de cînd a fost întreruptă dezvoltarea lor, la sportivul de performanță, de la club la lot ; despre sursele de greșeli în pregătire, fără a mai vorbi de problemele selecției, ale gradării efortului, ale formei sportive, ale evaluării validității metodelor și mijloacelor ; ale corelării diagnosticului cu produsul final, ale speranței la medalii (ca speranță matematică), ale testelor standardizate etc. — teme și probleme pe care practica actuală le pune antrenamentului și competiției și acestea, mai departe, Cabinetului metodic, echipei sale multidisciplinare. Astăzi, este important nu numai să decidem asupra lor, adesea pe baza unor investigații și date empirice, ci să formulăm totodată și gradul de încredere în deciziile noastre.

Or, antrenorul nu este capabil să joace multiplul rol de preparator, educator, metodist, diagnostician, statistician, dietetician etc., care au o importanță deosebită. Aceste tehnici de măsură imediată, aceste mijloace și instrumente de investigație și control, așteptate pentru evaluarea performanței la un moment dat, după proceduri standardizate de testare, sînt aruncate în tăcere de antrenor sau puse numai pe seama lui. Datele empirice de care el poate dispune, impresia vagă și superficială cu care el rămîne din rapiditatea probei sau a competiției îi distorsionează judecata, determinîndu-l apoi să ceară un nou interval de încredere. Ce a greșit, cum, cînd, în ce „anotimp" al pregătirii...? De unde să știe dacă nimeni nu a măsurat ? Or, abuzul de necunoaștere nu mai poate fi dilatat.

De aceea, linia metodică a cutărui Cabinet sau cutărei Federații trebuie să devină și drumul real al ramurii (probei) sau secției respective. Și pentru ca această devenire să se producă într-adevăr, cît și pentru a restitui în timp util (înainte chiar !) concluzii și date anterior ității fenomenului, „lucrări" de genul „Ce-a fost...", „Ce-am văzut...", „Impresii de la Congresul internațional de...", „Învățăminte de la... J. O., C. C., C. E. etc. nu se mai „poartă". Ele nu interesează „moda" și modelele de pregătire nici pentru J. O. din 1984.

O lucrare sau o expunere savantă, fără date concrete și utile viitorului, înecată în „impresii și note", uneori în aroganță și superioritate, în suficiența și flatări la tribunele unor șezători și simpozioane este un atentat la puritatea cuvîntului METODICĂ. O asemenea elaborare metodică (uneori cuvîntul este dus în spate, prin fraudă, ani în șir, și de cine nu poate) nu modifică nimic, nu produce schimbul, este o lucrare a întoarcerii.

Nu știm cît rău și cît bine au săvîrșit pînă acum cabinetele metodice, căci studierea teoriei și practicii unei ramuri sau probe nu le-a fost un teritoriu interzis, important pentru mișcarea sportivă este ca ele să-și afle cadența, pentru a nu șchiopăta niciodată. Ipotetic, cercetările metodico-științifice se pot desfășura oriunde, nu numai în instituții specializate. Partea lor deficitară este că pînă acum nu avem nimic însușit de străinătate, ci numai noi am tradus, ceea ce reflectă că asemenea preocupări încep mereu, de pretutindeni, și în loc să continue, încep iar. Risipă de muniție investigativă și exces de tentație. Or, mai devreme sau mai tîrziu, va trebui să ne apărăm de atîta „noutate" veche. Se scrie mult despre exercițiile cu bastoane sau în condiții improvizate, de parcă ar fi și o competiție a scrisului, de parcă nu s-ar putea face nici un pas în antrenament fără a fi și publicat. Ne trebuie lucrări care să facă cunoscute dimensiunile reale și ascunse ale performanței, lucrări care să poată fi citite și în alte limbi, deoarece adevărata experiență românească în materie este prea puțin (re)cunoscută peste hotare.

Absența și influența constantei în pregătire, a oscilațiilor condițiilor de concurs, geoclimatice, de alimentație și odihnă, obsesia trecerilor de la

un soi de înaintare și de viteză la altul, de la un loc la altul, de la o stare (vîrstă) la alta etc. — sînt aspecte mai puțin studiate temeinic și lămurite, ținînd seamă de adevărul că în acest labirint — care este procesul făuririi performanței — aproape nimic nu se petrece în linie dreaptă.

Sub acest aspect, munca la un Cabinet metodic al unui club de performanță, unde ne întîlnim frecvent cu problemele enunțate, ni se pare mai competitivă, mai plină de promisiuni.

În dosarul operelor de cercetare autentică și pe care posteritatea le reține, Cabinetele metodice sînt prezente cu suficienți autori din Ploiești (despre algoritmizarea învățării, modele de înregistrare în jocuri), Brașov (problema îndemînării, a pregătirii copiilor și juniorilor), Galați (despre ambidextrie și metodele matematice de înregistrare), Timișoara (aparatură etc.), de la Dinamo (modele de joc), Steaua (documentare, informare etc.) și altele.

În sfîrșit, aici este locul să mai menționăm că tot în preocupările Cabinetului metodic intră și problema inventîilor și raționalizării aparatelor și instalațiilor cu care lucrăm sau măsurăm, a dispunerii lor în bazele sportive, inclusiv în sălile de dezvoltare a calităților fizice, după cum și problema organizării și valorificării fondului documentar propriu de specialitate (bibliografii, traduceri, colecții de planșe, Kinograme, filme, benzi video, fotografii etc.), a realizării unor tipărituri etc.

Căci, cine altcineva, dacă nu Cabinetul metodic, să scoată acele pagini de specialitate sau de informare (de felul celor care apar periodic la Cluj-Napoca, de pildă), situații statistice comparative cu anii din urmă, programe și cronici de competiții, calendare și aperiodice sau alte materiale cu date și rememorări de evenimente ce leagă prezentul de trecut ? În al treilea rînd — și nu în cele din urmă —, **Cabinetul metodic, ca microcentru de pregătire și perfecționrae curentă a cadrelor de pe teritoriul său de activitate** organizează diferite acțiuni ce vin în sprijinul antrenorului : pregătirea unor lucrări originale și a unor examene pentru calificarea sau avansarea lui, a unor lecții deschise (model), a unor referate, studii și articole, a documentelor de planificare și evidență, a materialelor pentru înregistrări manuale sau mecanice etc. În afara manifestărilor organizate pe plan central, Cabinetul metodic inițiază periodic cursuri de împrospătare a cunoștințelor, examene profesionale, simpozioane, consfătuiri (anuale), lectorate, lecții deschise, mese rotunde (dezbateri, schimburi de experiență) recenzii, semnalări de materiale și aparatură, de cărți și articole (lunar și bilunar), consultații metodice, vizionări etc. (zilnic).

Colectivul său este cel care propune conducerii sau biroului clubului (C.J.E.F.S.) calificativul anual al antrenorului, acordarea unei trepte de salarizare, înscrierea la examenul de avansare etc.

Prin manifestări proprii bine pregătite, Cabinetul metodic restituie antrenorului ceea ce a învățat cîndva, îi împrospătează cunoștințele, legîndu-le de altele noi, îl ajută să poată observa, înregistra și interpreta, de la un alt nivel, fenomenele ce se produc în timpul pregătirii și competiției. Orice întîrziere a Cabinetului metodic în ceea ce privește transmiterea și aplicarea a tot ceea ce este valoros pentru practică se resimte, după cum orice tăcere a sa „se aude".

În sfîrșit, Cabinetul metodic este viabil, util practicii și căutat în permanență numai prin ceea ce poate să facă, să arate concret și nu prin ceea ce promite în planuri (anuale, lunare); important pentru el este veghea la făurirea performanței și nu visul. Numai așa se poate dobîndi certificatul că acest lăcaș există dincolo de firma sa. În cele din urmă, semnul caracteristic al existenței sale se măsoară după **cum** și **cît** a reușit să determine creșterea performanței. Că este așa, ne-a convins și experiența noastră, din care am relatat pînă acum.

N. POSTOLACHE : Les significations actuelles du Cabinet méthodique

Les significations du Cabinet méthodique, en tant que principale source de culture de spécialité au niveau d'un district ou d'un club sportif, embrassent constamment de nouvelles valeurs grâce à la diffusion rapide de la pratique et a l'encouragement du perfectionnement de la recherche dans le cadre du mouvement sportif roumain. Dans ce contexte, l'auteur pense que le Cabinet méthodique

constitue la filière du processus de réalisation de la performance sportive, car il oriente et dirige toute l'activité de recherche et de documentation technique dans son rayon d'activité. En sa qualité de micro-centre d'instruction et de perfectionnement des cadres, existant sur son territoire d'activité, le Cabinet méthodique organise différentes actions destinées aux entraîneurs, notamment : ouvrages originaux concernant la qualification et la promotion dans différentes catégories, lessons, comptes-rendus et études, tables rondes, consultations méthodiques, cours de rappel des connaissances, symposiums, établissement des documents de planification, etc.

N. POSTOLACHE : Today's Significance of the Methodical Office

The methodical office, a centre of specialist culture at the level of a county or sporting club becomes ever more important with every passing day as great emphasis is placed in Romania on the improvement and promotion of research in the field of physical education and sports. Within this context, the author underlines his view that the methodical office also plays a very great role indeed in terms of sporting performance for it guides and channels all relevant research and documentary activities. Moreover, the methodical office is a microcentre for the training and up-grading of the personnel within its area ; it organizes actions which assist coaches and instructors in qualification and promotion, open lessons, studies, round tables, consulting, refreshing courses, symposia, plans, etc.

(Urmare din pag. 64)

période 1851—1857, directeur des écoles roumaines et serbes à la frontière du Banat. Imbu des d'idées avancées, progressistes de son temps, cet enthousiaste patriote a été en même temps un actif propagateur de la culture roumaine et universelle ; il a traduit en roumain de nombreux ouvrages du latin, du grec, de l'italien, de l'allemand, du français et du serbe en vue de hausser la culture du peuple. Les 21 ouvrages connus de Lupulov traîtent des thèmes variés et surtout il expose, avec compétence, ses idées sur l'éducation physique ; il insiste sur l'hygiène car il pense qu'un corps sain — cette grande richesse — ainsi qu'un esprit longuement cultive ne servent à rien en l'absence de la santé — l'essence de sa conception pédagogique.

GH. POPA : Petru Lupul-Lupulov's Views on Physical Education in the Mid 19th Century

It is 175 years since the birth of Petru Lupul-Lupulov, a teacher born in Timișoara, in the region of Banat, in 1808. After studying philosophy, theology and law in Verona and Vienna. Petru Lupul-Lupulov was appointed head-master of the Romanian and Serbian Banat frontier schools in the 1851—1857 period. Not only had he disseminated the advanced and progressive ideas of this time, but he had also been an ardent patriot, a promoter of the Romanian and world culture — he had translated from Latin, Greek, Italian, German, French and Serbian into Romanian with a view to raising the cultural level of the broad masses of people. In his 21 works he approached a multitude of topics, among which physical education. He emphasized the role of hygiene and clearly showed that a healthy body is the greatest asset : a long cultivated mind is of no use if it is not supported by a healthy body. This was the essence of his pedagogical wiews.

OPTIMIZAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ. INDICATORI CARE EXPRIMĂ ÎN MOD REAL EFICIENȚA. PARTICIPAREA STUDENȚILOR ȘI CONTRIBUȚIA FACULTĂȚILOR LA DEZVOLTAREA ACESTEI ACTIVITĂȚI

Lector univ. MIRCEA POPESCU
A.S.E. București

I. ACTUALITATEA PRROBLEMEI

Activitate de interes național, cu efecte considerabile exprimate și reflectate în starea de sănătate, în nivelul de educație, de cultură de emancipare al unei națiuni, în conceptul școlii superioare românești activitatea sportivă de masă reprezintă un mijloc activ și accesibil, integrat organic în ansamblul activităților ce se organizează cu studenții, aducîndu-și o însemnată contribuție în procesul de educare și formare a tineretului universitar pentru muncă și pentru viață.

Perfecționarea continuă a întregii activități economice și sociale-imperativ major al etapei actuale, impune căi și soluții practice pentru valorificarea la cote superioare a potențialului material și uman de care dispune societatea noastră.

La ora actuală se constată că deși activitatea sportivă de masă organizată cu tineretul, cu diferitele categorii de oameni ai muncii, reprezintă o activitate concretă și pe deplin comensurabilă, evaluarea eficienței activității desfășurate nu are la bază un sistem unitar de indicatori care să exprime în mod real dimensiunile și efectele activității desfășurate — în această situație statisticile și rapoartele periodice întocmite de către factorii de decizie operează de regulă cu elemente de sine stătătoare — număr de participanți și (eventual) număr de participări.

Apreciind că în toate mediile de desfășurare, activitatea sportivă de masă, în mod deosebit la elevi, studenți, și militari, dispune de un cadru organizatoric corespunzător ce oferă posibilitatea unei permanente urmăriri și perfecționări, pe baza experienței personale, a informațiilor culese din mai multe centre universitare, a consultării unor cadre didactice de specialitate cu atribuții pe această linie, am conceput și dezbătut în cadrul catedrei un sistem de indicatori de eficiență și de evaluare a acestei activități — în prezent aflat în curs de experiment în cadrul instituției noastre, al cărui conținut îl prezentăm în sinteză.

II. CADRUL OGANIZATORIC ȘI DE REGLEMENTARE

Documentele de partid și de stat referitoare la conținutul și mijloacele de acționare în amplul proces de educare a tineretului stabilesc rolul și sarcinile ce-i revin activității sportive de masă în formarea omului de tip nou, atribuțiile organelor și organizațiilor de partid și de tineret, ale organelor de stat, ale cadrelor de specialitate, avînd ca principal obiectiv cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, a sporturilor preferate.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1984, pag. 47

Pe această bază, în programele activităților politico-educative și cultural-sportive elaborate la nivel central, activitatea sportivă de masă este reprezentată printr-o gamă largă de acțiuni, oferind celor interesați forme și mijloace diversificate și accesibile de practicare a exercițiilor fizice, a ramurilor de sport îndrăgite, a turismului.

III. OBIECTIVE URMĂRITE — SARCINI CE NE REVIN

Treaptă superioară în sistemul verigilor de învățământ din țara noastră, prin activitatea sportivă de masă, învățământul superior și implicit ASE București urmărește obiective legate de : cuprinderea întregului tineret studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice ; creșterea eficienței activității de educație fizică și sport ; legarea mai strînsă a activității sportive de masă de profilul viitoarei profesiuni a studenților ; extinderea acestor activități pe întreg parcursul anului ; afirmarea activității de educație fizică și sport de masă ca important mijloc de educare a studenților.

Pentru realizarea acestor obiective, sarcinile ce revin cadrelor de specialitate și cadrelor ASC, vizează în principal : menținerea și întărirea stării de sănătate a studenților prin folosirea factorilor de călire a organismului ; asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase ; formarea și consolidarea de noi priceperi și deprinderi ; dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice profilului, desăvîrșirea personalității studenților și a integrării cu bune rezultate în activitatea profesională, în viața socială ; stimularea motivației de practicare independentă a exercițiilor fizice ; asigurarea unui echilibru compensator între efortul intelectual și cel fizic ; petrecerea timpului liber în mod plăcut și util stimularea elementelor de întrecere ; depistarea și selecția elementelor dotate pentru secțiile de performanță.

IV. FORME ȘI MIJLOACE UTILIZATE ÎN CADRUL ASE

După ani de experimente și încercări, la ora actuală în cadrul Academiei de Studii Economice din București s-a consolidat un program stabil de activități sportive de masă, care cuprinde :

a) **forme competiționale,** organizate sub directa îndrumare a catedrei de specialitate și cu sprijinul direct al Asociației studenților (Cupa anilor I, Campionatul inter-facultăți, Ziua sportivă a facultății, Campionatele universitare, crosuri de toamnă și de primăvară, competiții omagiale ocazionale, campionatul pe ramuri de sport-organizat în sistem divizie la nivelul centrului universitar). La acestea se adaugă întrecerile ad-hoc organizate la nivelul căminelor studențești, în perioadele de practică și de vacanță.

b) **Forme necompetiționale** (Deschiderea și închiderea anului sportiv universitar. Cercuri de inițiere, activități sportive la nivelul căminelor, drumeții și excursii etc.).

V. EFICIENȚĂ — EVALUAREA ACTIVITĂȚII DESFĂȘURATE

Actualul sistem de organizare, de evidență și de urmărire a acestei activități, ne oferă pe ansamblu o imagine pozitivă asupra eficienței acestor activități, privind numărul și ritmicitatea acțiunilor organizate, participarea unui număr considerabil de studenți din partea tuturor facultăților, o reprezentare numerică și valorică substanțială la nivelul centrului universitar — elemente ce demonstrează că activitatea sportivă de masă reprezintă o componentă permanentă și activă în ansamblul activităților instructiv-educative organizate cu studenții Academiei.

VI. NEAJUNSURI ȘI DEFICIENȚE

Deși activitatea sportivă de masă organizată în cadrul Academiei a fost în repetate rînduri evidențiată de factorii responsabili de la nivelul Academiei și ai centrului universitar, an de an înregistrînd rezultate merituorii, față de

cerințele și de posibilitățile umane și materiale de care dispune Academia, apreciem că această activitate trebuie și poate să se înscrie la cote superioare de eficiență, fiind susceptibilă de îmbunătățiri reale.

— Ca o primă deficiență o constituie însuși faptul că actualul sistem de evidență, de urmărire și de finalizare a acestei activități nu este în măsură să ofere factorilor responsabili o imagine și evaluarea precisă și completă asupra activității desfășurate, asupra numărului real de participanți — persoane fizice într-un an universitar, asupra contribuției fiecărei facultăți în parte la realizarea acțiunilor organizate, asupra evoluției valorice și cantitative a activității sportive de masă de la un an la altul.

— Raportul dintre numărul studenților înmatriculați la cursurile de zi și a celor participanți la acțiunile sportive de masă organizate este încă mic, iar participarea studenților din anii mari este uneori de natură simbolică.

— Actualul mod de finalizare a activității sportive de masă nu este în măsură să stimuleze un interes sporit din partea facultăților, a conducerilor acestora, a cadrelor de specialitate normate pe facultăți și chiar a studenților, pentru creșterea eficienței acestei activități.

Trecînd peste unele cauze obiective ale neajunsurilor și deficiențelor semnalate trebuie să recunoaștem că la baza acestor deficiențe stau și cauze de natură subiectivă, dintre care menționăm :

— insuficienta și inconstanta preocupare manifestată de către comisia de resort pe ASE.

— participarea și aportul diferențiat al cadrelor de specialitate la organizarea și urmărirea acestei activități ;

— slaba colaborare cu cadrele ASC, cu cadrele responsabile de activitatea sportivă de masă pe linia organizației de tineret ;

— insuficienta solicitare a conducerilor de facultăți în organizarea și sprijinirea acțiunilor organizate ;

— o activitate de agitație și propagandă sporadică și săracă atît în formă, cît și în conținut.

VII. PROPUNERI DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ȘI DE CREȘTERE A EFICIENȚEI ACESTEI ACTIVITĂȚI

Pornind de la experiența acumulată de-a lungul anilor, posibilitățile de evaluare a condițiilor existente, potențialul uman și material de care dispune instituția noastră de învățămînt superior și de la indicatorii — obiectivi — potențiali de reevaluare a acestei activități, în vederea îmbunătățirii substanțiale a activității sportive de masă în concordanță cu imperativele etapei actuale, cu cerințele revoluției tehnico-științifice, prezentăm unele măsuri tehnico-organizatorice și de propagandă, acceptate la nivelul Academiei, care urmează a fi aplicate și experimentate în practică în semestrul II al anului universitar în curs, după cum urmează :

1. Reorganizarea și lărgirea comisiei sportive de masă de la nivelul Academiei, prin care să se asigure o mai mare implicare a catedrei de specialitate și a ASC în organizarea și desfășurarea acestei activități ; desemnarea în cadrul acesteia a unor cadre didactice și studenți cu responsabilități directe la nivelul fiecărei facultăți ; stabilirea atribuțiilor acestei comisii.

2. Impulsionarea factorilor responsabili cu activitatea sportivă de masă de la nivelul ASC, în vederea unei implicări pe măsura atribuțiilor ce le revin organizațiilor de tineret în conducerea și organizarea acestei activități.

3. Revizuirea programului de activități și a calendarului sportiv de la nivelul Academiei, pe baza cărora activitatea sportivă de masă să asigure o încărcătură echilibrată pe întreg parcursul anului, evitarea suprapunerilor, valorificarea întregului potențial material și uman de care dispune Academia.

4. Stabilirea și **introducerea unor indicatori specifici activității sportive de masă,** pentru evaluarea eficienței acestei activități prin care să se evidențieze numărul de participanți la fiecare acțiune organizată, rezultatele obținute, numărul celor antrenați în activitate prin secțiile pe ramură de sport, activitățile organizate la nivelul căminelor studențești — toate în raport procentual cu

numărul real al studenților înmatriculați pe facultăți, pe ani de studii. Pentru transformarea în puncte a eficienței acestei activități, pe parametrii (indicatorii) respectivi, am elaborat **Sistemul de punctaj** și baza de calcul a activității din cadrul fiecărui indicator în parte. (Anexele 1 și 3).

5. Introducerea la nivelul comisiei sportive de masă și al responsabililor pe facultăți, a unor **fișe tip de evidență și punctaj** — ca documente de lucru operative și complete, pentru urmărirea, înregistrarea și aprecierea în mod unitar a eficienței activității desfășurate pe această linie (Anexele 4, 5, 6, 7).

6. Întocmirea anuală, la încheierea anului universitar a unui **clasament final pe facultăți**, având la bază datele înregistrate prin sistemul de indicatori prezentat, prin care să se poată face o analiză reală a volumului și valorii activității desfășurate într-un an universitar, contribuția fiecărei facultăți în parte la dezvoltarea acestei activități.

7. Îmbunătățirea activității comisiei de agitație și propagandă, prin perfecționarea conținutului, formelor și mijloacelor de popularizare utilizate, în măsură să sprijine și să servească efectiv comisia sportivă de masă, să stimuleze interesul studenților, al conducerilor de facultăți și al tuturor cadrelor didactice pentru dezvoltarea și perfecționarea continuă a acestei activități.

VIII. ÎN LOC DE CONCLUZII

În vederea aplicării cu bune rezultate în activitatea practică a măsurilor prezentate prin lucrarea de față, ce a fost susținută în unul din seminariile metodico-științifice organizate în acest an la nivelul catedrei noastre, noua concepție de organizare și de urmărire a acestei activități va trebui să găsească aderiune totală din partea conducerii Academiei, a A.S.C., a decanatelor și a cadrelor didactice de specialitate.

În deplin consens cu cerințele etapei actuale și cu orientările trasate prin documentele de partid și de stat — propunerile de obiectivizare a activității sportive de masă le supunem totodată atenției organelor centrale de decizie (UASCR, MEI, CNEFS) în vederea generalizării și aplicării lor în întreaga rețea a învățământului superior și chiar în rețeaua altor departamente, cu adaptarea corespunzătoare a acestora la specificul cadrului organizatoric respectiv.

Observațiile și sugestiile ce le așteptăm din partea cadrelor didactice de specialitate, a activiștilor sportivi și a factorilor de decizie sperăm să ne fie de un real folos în perfecționarea sistemului indicatorilor de eficiență și de urmărire a activității sportive de masă.

INDICATORI DE APRECIERE A EFICIENȚEI ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ȘI BAZA DE CALCUL A ACESTORA

I_1.

— *Număr total de participanți — persoane fizice, pe acțiune.*

Numărul de participanți — persoane fizice reprezintă principalul indicator de apreciere a eficienței activității sportive de masă.

— *La acest indicator, punctajul obținut pe facultate se calculează pe baza formulei :* $I_I = P_{I+II} \times 100 / I_{I+II} - SMT + P_{III+IV} / I_{III+IV}$

, în care :

P_{I+II} — *reprezintă nr, participanți din anii I și II la o acțiune ;*

I_{I+II} *nr. studenți anii I și II înmatriculați (cursuri de zi)*

SMT *nr. studenți din anii I+II scutiți medical total.*

— *Acest indicator se calculează și punctează diferențiat, în funcție de nivelul la care desfășoară acțiunea respectivă, astfel :*

a) la nivel de institut (ASE) : $I_I = P_{I+II} \times 100 / I_I + II - SMT + (P_{III+IV} / I_{III+IV} \cdot 2)$

b) la nivel de centru universitar : $I_I = (P_{I+II} \times 100 / I_{I+II} - SMT \cdot 2) + (P_{III+IV} / / I_{III+IV} \cdot 3)$

c) la nivel republican : $I_I = (P_{I+II} \times 100 / I_{I+II} - SMT \cdot 3) + (P_{III+IV} / I_{III+IV} \cdot 4)$

— *Cifra obținută pe această bază de calcul reprezintă punctajul realizat de institut (facultate) la acțiunea respectivă.*

I_2.

— *Numărul de studente — persoane fizice, participante pe acțiune.*

Ponderea mare ce o ocupă studentele la nivelul institutelor și facultăților, în mod deosebit în cadrul ASE București, pe de o parte, cît și cerința angrenării în această activitate a unui număr sporit de studente, pe de altă parte, constituie principalele argumente care pledează pentru introducerea unui indicator de sine stătător, care să evidențieze participarea și contribuția studentelor la dezvoltarea activității sportive de masă.

— *Calculul punctajului realizat pe facultate la acest indicator se obține prin aceeași bază de calcul și formulă prezentată la* I_2.

I_3.

Numărul de studenți care activează în cadrul secțiilor pe ramură de sport, cu activitate competițională ritmică la nivelul centrului universitar.

Un mare număr de studenți sînt angrenați în cadrul secțiilor pe ramuri de sport, constituite la nivelul catedrelor, care desfășoară activitatea ritmică organizată sub forma de antrenamente și competiții și care nu sînt raportate în cadrul activității de performanță. Considerată deci ca o formă evoluată a activității sportive de masă ea trebuie evidențiată ca atare printr-un indicator separat.

— *Acest indicator se calculează la încheierea anului universitar, obținîndu-se prin raportul dintre numărul studenților — cursuri de zi, înmatriculați pe institut (facultate) și al celor ce activează în cadrul acestor secții, în* %.

— *Procentajul astfel obținut, se înmulțește cu 2 (pentru studenții din anii I+II) și cu 4 (pentru studenții din anii III+IV).*

— *Cifra obținută prin însumarea acestora reprezintă punctajul realizat de facultate la acest indicator.*

— *Formula de calcul este :* $I_3 = (P_{I+II} \times 100 / I_{I+II} \cdot 2) + P_{III+IV} \times 100 / I_{III+IV} \cdot 4)$

P — reprezintă nr. stud., participanți la secții
I — reprezintă nr. studenți înmatriculați la cursuri de zi.

I_4.

Rezultatele obținute în cadrul competițiilor sportive de masă, organizate la nivel de institut, centru universitar sau republican.

Întrucît o mare parte din acțiunile sportive de masă presupun întreceri, în baza cărora se întocmesc clasamente, nivelul de pregătire al studenților, precum și rezultatele obținute în cadrul unor astfel de acțiuni vor fi consemnate printr-un indicator separat de eficiență.

— *Se completează după încheierea fiecărei acțiuni (faza respectivă).*

— *Se acordă punctaje diferențiate, în funcție de nivelul (faza) la care se desfășoară acțiunea, locul ocupat, numărul de participanți în întreceri, sistemul de desfășurare (echipe sau individual), conform punctajelor prezentate în anexa 3.*

NOTĂ : Punctele acordate unei echipe de institut la faza pe centru universitar sau republican, se împart pe facultăți, proporțional cu numărul studenților de la facultatea respectivă care și-au adus contribuția la ocuparea locului final. Aceste puncte vor fi preluate de facultățile respective pentru clasamentul ce urmează a fi întocmit la încheierea anului universitar pe facultăți.

I_5.

Numărul de studenți angrenați în practicarea independentă a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate în afara institutului.

Un mare număr de studenți, în special în cadrul căminelor și complexelor studențești, practică în mod independent, sub diferite forme, exerciții fizice și

unele sporturi accesibile, formă reală ce trebuie consemnată de asemenea printr-un indicator aparte.

— Se completează de către responsabilii ASC cu probleme sportive pe facultate și pe cămin, după fiecare activitate desfășurată, prin urmărirea acestora și prin sondaje săptămînale asupra studenților căminiști din cadrul facultății respective, prin Fișa de evidență și punctaj prevăzută în anexa 7.

— Se raportează semestrial la comisia pe institut.

— În Fișa de înregistrare a acestui indicator, punctajul pe facultate se calculează prin formula :

$$I_5 = P_{A1} + A_2 + A_3 + A_4 \ldots + An/(N_A/N \cdot 100)$$

, în care :

P_A *— reprezintă numărul de participanți persoane fizice la o acțiune (activitate);*
N_A *— reprezintă nr. acțiunilor (activităților) desfășurate și înscrise în Fișa de evidență ;*
N_C *— Numărul studenților căminiști din facultatea respectivă.*

Cifra obținută pe această bază de calcul reprezintă punctajul facultății respective la acest indicator.

Clasamentul final se întocmește la încheierea anului universitar pe institute (facultăți) prin însumarea punctajelor realizate de institutele (facultățile respective) la cei 5 indicatori prezentați. $(I_1+I_2+I_3+I_4+I_5)$.

DOCUMENTELE NECESARE LA DOSARUL COMISIEI SPORTIVE DE MASĂ ȘI ATRIBUȚIILE ACESTEI COMISII

I. Pentru conducerea, organizarea și urmărirea ritmică a activității sportive de masă, comisia de specialitate își desfășoară activitatea pe baza următoarelor documente :

1. Componența comisiei și repartizarea responsabilităților pe membrii acesteia ;
2. Planul de muncă al comisiei ;
3. Programul activităților sportive de masă și Calendarul sportiv ;
4. Rapoarte de activitate asupra fiecărei acțiuni organizate ;
5. Sistemul de indicatori și baza de calcul a acestora ;
6. Fișele de calcul și de evidență pe indicatorii respectivi ;
7. Foile de arbitraj asupra competițiilor (meciurilor) desfășurate ;
8. Rezultatele intermediare și finale de la campionatul inter-facultăți, divizia studențească pe centru universitar, alte competiții ;
9. Clasamentul final al activității sportive de masă pe facultăți și fișele pe facultăți completate și încheiate.

II. În componența comisiei sportive de masă este prezent un coordonator cadru didactic, dublat de un student și de un număr de membri — cadre didactice, dublate de studenți, corespunzător numărului de facultăți din institut. În cadrul comisiei cadrele didactice-responsabile pe facultăți vor fi la alte facultăți decît la cele la care sînt normate cu norma didactică, iar studenții (dublare a cadrelor didactice) vor fi de la facultățile la care aceștia sînt înmatriculați.

Atribuțiile coordonatorului comisiei :

— coordonează activitatea întregii comisii ;
— se îngrijește de elaborarea programului de activități și a calendarului competițional ;
— urmărește înregistrarea corectă și ritmică a datelor stabilite prin fișele de evidență și calcul a fiecărui indicator în parte ;
— păstrează legătura cu decanatele și cu ASC, direct și prin responsabilii — cadre didactice și studenți, desemnați pe facultăți ;
— întocmește rapoarte de sinteză după fiecare acțiune încheiată ;
— stabilește responsabilitățile organizatorice, tehnice și de bază materială pentru fiecare acțiune ;

SISTEMUL DE PUNCTAJ
pentru rezultatele obținute în competițiile sportive de masă

1. ÎNTRECERI ORGANIZATE LA NIVEL DE INSTITUT

Sistemul de desfășurare	Punctaj acordat în funcție de: Locul ocupat				
	I	II	III	IV	V
Echipe	18 pct.	12	9	6	3
Individual	6 pct.	4	3	2	1

Notă: Față de punctajul prezentat, la încheierea campionatului interfacultăți se acordă cîte 2 puncte în plus, iar la competițiile omagiale, cîte 2 puncte în minus

2. ÎNTRECERI ORGANIZATE LA NIVEL DE CENTRU UNIVERSITAR

Locul ocupat	Sistemul de desfășurare	Punctajul acordat în funcție de: Numărul de concurenți 8	7	6	5	4	3
I	Echipe	27	24	21	18	15	12
	Individual	9	8	7	6	5	4
II	E	21	18	15	12	9	6
	I	7	6	5	4	3	2
III	E	18	15	12	9	6	3
	I	6	5	4	3	2	1
IV	E	15	12	9	6	3	-
	I	5	4	3	2	1	-
V	E	12	9	6	3	-	-
	I	4	3	2	1	-	-
VI	E	9	6	3	-	-	-
	I	3	2	1	-	-	-
VII	E	6	3	-	-	-	-
	I	2	1	-	-	-	-
VIII	E	3	-	-	-	-	-
	I	1	-	-	-	-	-

Notă: Față de punctajul prezentat la încheierea diviziei studențești se acordă cîte 3 puncte în plus iar pentru competițiile omagiale cîte 2 puncte în minus

3. ÎNTRECERI ORGANIZATE LA NIVEL REPUBLICAN

Locul ocupat	Sistemul de desfășurare	Punctajul acordat în funcție de: Numărul de concurenți 8	7	6	5	4	3
I	Echipe	36	32	28	24	20	16
	Individual	18	16	14	12	10	8
II	E	28	24	20	16	12	8
	I	14	12	10	8	6	4
III	E	24	20	16	12	8	4
	I	12	10	8	6	4	2
IV	E	20	16	12	8	4	-
	I	10	8	6	4	2	-
V	E	16	12	8	4	-	-
	I	8	6	4	2	-	-
VI	E	12	8	4	-	-	-
	I	6	4	2	-	-	-
VII	E	8	4	-	-	-	-
	I	4	2	-	-	-	-
VIII	E	4	-	-	-	-	-
	I	2	-	-	-	-	-

Legendă: E = echipe
I = individual

ASE BUCUREȘTI
Facultatea.....

1. Total studenți înmatriculați (curs zi) : anii I+II =... , anii III+IV = ...
   -din care , studenți scutiți medical total = ...
2. Total studente înmatriculate : anii I+II =... , anii III+IV = ...
   -din care, scutite medical total = ...

FIȘA DE EVIDENȚĂ ȘI CALCUL

privind numărul de studenți participanți la competițiile (acțiunile) sportive de masă în anul universitar 198 /198 și a punctelor realizate pe această bază

Nr. crt.	DENUMIREA ACȚIUNII (COMPETIȚIEI)	Data de desfășurare	Nivelul la care se organizează			Total participanți-persoane fizice (studenți și studente)				Studente participante-persoane fizice				Total general procent (punctaj) pe acțiune
			ASE	CUB	RSR	Din anii I+II	Procent % (conform formulei)	Din anii III+IV	Procent % (conform formulei)	Din anii I+II	Procent % (conform formulei)	Din anii III+IV	Procent % (conform formulei)	
1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	13

Precizări : - Datele solicitate sub antet se completează pînă la 1 octombrie de către responsabilul pe facultate;
- Fișa se completează după fiecare acțiune organizată;
- Înregistrarea și calculul punctajului obținut de facultate la fiecare acțiune la care participă, se efectuează pe baza formulei prezentate în Anexa 1

$$\frac{P_{I+II} \times 100}{I_{I+II} - SMT} + \frac{P_{III+IV}}{I_{III+IV}}$$

în care: P - reprezintă numărul de studenți (B+F) pe acțiune;
I - reprezintă numărul de studenți (B+F) înmatriculați (curs zi);
SMT - reprezintă numărul de studenți (B+F) scutiți medical.

cifrele astfel obținute se vor înscrie în coloanele 6, 8, 10 și 12, iar suma acestora la coloana 13.

A.S.E. BUCUREȘTI
Facultatea ....

Anexa 5

FIȘA DE EVIDENȚĂ ȘI CALCUL

a punctelor obținute în baza rezultatelor realizate în acțiunile sportive de masă organizate

Nr. crt.	DENUMIREA ACȚIUNII	Disciplina	Data încheierii	Nivelul de desfășurare			Numărul de puncte acordate în funcție de locurile ocupate în clasamentele finale																Total puncte pe acțiune
							Loc I		Loc II		Loc III		Loc IV		Loc V		Loc VI		Loc VII		Loc VIII		
				ASE	CUB	RSR	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	Număr	Puncte	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
A_1																							
A_2																							
A_3																							
⋮																							
A_n																							
Total final puncte																							

Notă - Se înregistrează după încheierea fiecărei acțiuni,
- Se completează și se păstrează la responsabilul de facultate,
- Punctele acordate în funcție de nivelul de desfășurare, locul ocupat și sistemul de desfășurare a întrecerilor, se vor înscrie conform prevederilor înscrise în Anexa 3.

A S E BUCUREȘTI
Facultatea ....

Anexa 7

Numărul studenților căminiști (pe facultate) ...

FIȘA DE EVIDENȚĂ ȘI PUNCTAJ

asupra activităților sportive de masă desfășurate în afara instituției de învățământ superior

Nr. crt.	LUNA	Denumirea activității desfășurate					Alte date			Precizări, observații
		Jocuri sportive (întreceri)	Drumeții și excursii	Ciclo-turism, tenis de masă, etc.	Gimnastică de înviorare	Alergări de rezistență	Data desfășurării acțiunii	Ramura de sport	Număr participanți - persoane fizice	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A_1										
A_2										
⋮										
A_n										
Total participanți										

Notă: - Se înregistrează de către responsabilii ASC cu probleme sportive pe facultate și pe cămin, după fiecare activitate desfășurată, prin urmărirea acestora și prin sondaje săptămînale asupra studenților căminiști;
- Numărul celor ce practică gimnastica de înviorare sau alergările de rezistență se înregistrează o singură dată pe semestru - persoane fizice;
- La acest indicator, punctajul pe facultate se calculează semestrial pe baza formulei prezentate în Anexa 1 (15).

$$\frac{P_{A1+A2+\dots An}}{\frac{N_A}{N_C} \times 100}$$

în care: P_A - reprezintă numărul de participanți la o acțiune (activitate);
N_A - reprezintă numărul acțiunilor desfășurate semestrial.
N_C - reprezintă numărul studenților căminiști (pe facultate).

A S E BUCUREȘTI

Anexa 6

FIȘA DE EVIDENȚĂ ȘI PUNCTAJ

asupra studenților participanți în cadrul secțiilor pe ramura de sport organizate la nivelul catedrei

	Nr. crt.	SECȚIA PE RAMURĂ DE SPORT	Numărul studenților participanți	
			Din anii I+II	Din anii III+IV
PARTICIPANȚI	1			
	2			
	3			
	4			
	---			
	n			
CALCUL	A	Total participanți		
	B	Cifra de școlarizare pe facultate - curs zi		
	C	Procentaj de participare pe facultate (%)	-------	-------
	D	Total puncte obținute pe facultate	→ x 2 = ---	→ x 4 = ---
	E	Total general puncte		

Notă: - Fișa se completează și calculează la încheierea anului universitar;
- Procentajul de participare de la punctul C devine direct punctaj obținut la punctele D și E;
- La punctul D, punctajul obținut se înmulțește cu 2 (pentru studenții din anii I+II) și cu 4 (pentru studenții din anii III și IV).

— colaborează permanent cu comisia de agitație și propagandă;
— întocmește clasamentul final pe Academie;
— prezintă periodic rapoarte de sinteză asupra activității sportive de masă, organizează analize periodice și prezintă propuneri de măsuri pentru îmbunătățirea acestei activități;
— reprezintă Academia și asigură legătura permanentă cu Centrul universitar.

2. Atribuțiile membrilor comisiei — responsabili pe facultați

— Urmăresc și înregistrează ritmic participarea și rezultatele obținute de facultatea respectivă la fiecare acțiune.
— Colaborează cu cadrele didactice de specialitate din catedră — normate la facultatea respectivă, în vederea verificării și înregistrării datelor respective.
— Colaborează cu cadrele didactice de specialitate care răspund de secțiile pe ramură de sport din cadrul catedrei, în vederea centralizării și înre-

A.S.E. BUCUREȘTI Anexa 2

NOMINALIZAREA

acțiunilor ce urmează a intra în calcul (punctaj) pentru aprecierea eficienței activității sportive de masă

Nr. crt.	DENUMIREA ACȚIUNII	Criterii de acordare a punctelor					
		Nivel ASE		Nivel CUB		Nivel RSR	
		Număr participanți	Rezultate	Număr participanți	Rezultate	Număr participanți	Rezultate
1	Deschiderea anului sportiv universitar	X	-	X	-	-	-
2	Cupa anilor I	X	X	X	X	-	-
3	Crosuri de toamnă și de primăvară	X	X	X	X	X	X
4	Campionatele universitare	X	X	X	X	X	X
5	Campionatul intern (inter-facultăți)	-	X	-	-	-	-
6	Divizia studențească (pe CUB)	-	-	X	X	-	-
7	Ziua sportivă a facultății	X	-	-	-	-	-
8	Alte competiții de amploare organizate la nivel de ASE sau CUB	X	X	X	X	-	-
9	Închiderea anului sportiv universitar	X	-	X	-	-	-
10	Activități sportive de masă cu caracter spontan, desfășurate la nivelul căminelor studențești (gimnastică de înviorare, jocuri sportive, alergări de rezistență, cicloturism, drumeții și excursii, etc.)	X	-	-	-	-	-

gistrării datelor ce revin facultății respective prin acest indicator.

— Colaborează cu responsabilul pe facultate și pe cămin pentru urmărirea periodică și înregistrarea corectă a datelor prevăzute prin acest indicator.

— Raportează periodic și în final coordonatorului comisiei, datele înregistrate la facultatea respectivă pe cei 5 indicatori și colaborează la alcătuirea clasamentului final, la întocmirea materialelor de analiză periodică a activității sportive de masă.

La elaborarea acestui material au colaborat: conf. univ. **M. TĂTARU**, lector univ. **C. ZEGREANU**, lector univ. **A. VASILIU**, asist. univ. **C. FUGIGI**

M. POPESCU : Optimisation de l'activité sportive de masse

En dépit du fait que l'activité sportive de masse, organisée avec la jeunesse et les différentes catégories de travailleurs, représente à l'heure actuelle une activité concrète et parfaitement mesurable, l'évaluation de son efficience ne repose pas sur un système unitaire d'indicateurs susceptibles d'exprimer réelement les dimensions et les effets de l'activité déroulée.

En appréciant que l'activité sportive de masse (élèves, eétudiants, militaires) dispose d'un cadre d'organisation correspondant, permettant des vérifications et des perfectionnements permanents dans tous les milieux de son déroulement, l'auteur a conçu et discuté, dans le cadre de la chaire, un système d'indicateurs d'efficience et d'évaluation de cette activité

En vue d'améliorer substantiellement l'activité sportive de masse des étudiants de l'Académie des sciences économiques, le groupe d'auteurs proposent des mesures techniques d'organisation et de propagande que l'on peut mettre en pratique dès le second semestre de l'année universitaire.

M. POPESCU : Optimizing Mass Sporting Activities

Although at present the mass sporting activities organized for the youth and different categories of working people is developing space, the evaluation of its efficiency is not based on a single system of indexes really expressing the dimensions and effects of the respective activities.

Considering that the mass sporting activities (mainly those involving pupils, students and military men) are well-organized and may be constantly followed up and improved, the author has conceived a system of indexes for evaluating their efficiency.

The following technical, organizational and propaganda measures (to be applied in the second term of the academic year) are proposed with a view to substantially improving the mass sporting activities of the students of the Academy for Economic Sciences .

(Urmare din pag. 10)

AD. DRAGNEA : Contributions à l'optimisation des lessons d'éducation physique, envisagés à travers le prisme de la théorie des systèmes

La lesson, en tant que le mode le plus simple d'organiser l'activité dans le cadre des classes, des groupes ou des équipes sportives, représente la forme de base de l'organisation du processus instructif-éducatif dans le domaine de l'éducation physique et de l'entraînement sportif. La lesson a enregistré de nombreuses transformations, au long des années, aussi bien dans sa structure que dans son contenu, visant toujours l'adaptation de la lesson à la modernisation constante de l'enseignement et de l'instruction sportive.

L'étude de la lesson d'éducation physique selon la théorie des systèmes — l'assistant universitaire Adrian Dragnea consacre son étude à cette idée — vise une exigence de haute actualité, notamment le besoin de hausser l'efficience de cette forme d'organisation, surtout la liaison plus étroite entre le contenu, l'organisation et le déroulement de la lesson d'éducation physique d'une part, et les exigences de la vie sociale, d'autre part. Cette nouvelle conception se propose également de valoriser l'expérience méritante du passé et de répondre, avec une fidélité aussi exacte que possible, aux exigences spécifique à la construction de la société socialiste multilatéralement développée dans notre pays.

AD. DRAGNEA : Contributions to Optimizing the Physical Education Classes from the Perspective of the Theory of Systems

The author emphasizes that the lesson should be the most flexible way of organizing the activities of the sports classes, groups or teams, a basic form for organizing the educational process in terms of physical education and training. He traces back the numerous changes in structure and content of the lesson, showing how it has been adjusted to the latest trends, the aim being a steady modernization of the respective education and training.

The author approaches the physical education class in the light of the theory of systems ; his purpose is to enhance the efficiency of this organizational form, to obtain a closer link between the content, organization and unfolding of the physical education class with the social life requirements. Likewise, the use of this new concept aims at capitalizing past experience and at significantly coping with the social requirements specific to the building up of a multilaterally developed socialist society in Romania.

FILE DE ISTORIE

PRIMUL SPORTIV ROMÂN LA JOCURILE OLIMPICE TALERISTUL GEORGE A. PLAGINO, LA PARIS ÎN 1900 !

VICTOR BĂNCIULESCU

În mod curent, în statisticile româneşti şi mondiale, se consideră că prima participare a sportivilor români la Jocurile Olimpice trebuie datată 1924, cînd ei au fost prezenţi la Paris, la întrecerile de rugby (prima noastră medalie de bronz), fotbal, tir şi tenis.

Un semnal recent, sosit din partea lui Ture Widlund, membru al lui Svenska Idrottshistoriska Föreningen (Societatea suedeză pentru istoria sportului), ne îndeamnă şi ne obligă aproape la o interesantă, pe cît de surprinzătoare, corectură. Potrivit informaţiei venite de la Stockholm, la Jocurile Olimpice din 1900, de la Paris, printre concurenţii la întrecerile de tir, în proba de talere, s-a aflat şi George A. Plagino.

După cum se ştie, George A. Plagino (1878—1949), cetăţean român, senator în Parlamentul românesc, a fost (după George G. Bibescu) cel de al doilea membru al C.I.O. pentru România, în perioada 1908—1949. A fost mulţi ani vicepreşedintele Comitetului Olimpic Român şi a prezidat Uniunea Federaţiilor Sportive din România şi Federaţia Română de Tir.

Prezenţa sa la Paris, la răscrucea veacurilor, se datoreşte, după părerea noastră, următoarelor împrejurări. Era fiul lui Alexandru Plagino, care în anii 1891—1893 a fost diplomat român în Marea Britanie şi, temporar, în Spania şi Franţa. Pe de altă parte, George A. Plagino a devenit ginerele lui Emanoil Alexandru Lahovari, ambasador al României la Paris în anii 1908—1917.

Astfel că, aflîndu-se probabil la Paris, în 1900, în timpul Jocurilor Olimpice — şi fiind un trăgător pasionat, după cum vom vedea — George A. Plagino s-a înscris la concursurile de tir, cu titlu individual, potrivit regulilor acelei epoci cînd Jocurile însele erau considerate întreceri între individualităţi. Dealtfel, Comitetul Olimpic Român nu se înfiinţează oficial decît în anul 1914. Iată de ce credem că în statistica generală a participărilor naţionale la J.O. din 1900, România lipseşte dintre cele 22 de ţări menţionate îndeobşte.

Concursul de tir la talere a avut loc în ziua de 15 iulie 1900, la un poligon improvizat pe insula Séguin (de pe Sena), în apropierea suburbiei Billancourt a capitalei franceze. Erau înscrişi 51 de concurenţi din 4 ţări, majoritatea covîrşitoare francezi (doar 8 străini, din alte 3 ţări). După moda vremii, proba se chema „ball-trap" ; fiecare concurent avea dreptul la 20 de talere.

Rezultatele menţionate în importantele opere de statistică olimpică (Kamper, Kluge, Mezö, Berlioux etc.) arată următoarea ordine : 1. Roger de Barbarin (Franţa) 17 p ; 2. René Guyot (Fr.) 17 p ; 3. Justinien de Clary (Fr.) [1] *17 p (după baraj) ; 4. César Bettex (Fr.) 16 p. ; 5. Hilaret (Fr.) 15 p. ; 6. Edouard Geynet (Fr.) 13 p. Doar două reviste franţuzeşti ale vremii ne aduc precizări în plus, arătînd că* în barajul pentru locul 13, cu 11 talere lovite, s-au aflat Amedée Aubry şi G.A. Plagino. *De fapt, numele compatriotului nostru apare în cele două surse în forme diferite :* „La vie au grand air" *scrie : „G.A. Paigino", iar* „Le sport universel illustré" *scrie „Plaginot" (fără iniţiale).*

Prezenţa lui George A. Plagino la întrecerile olimpice de tir este confirmată de participarea sa curentă (şi cu succes) la întrecerile de tir din ţară începînd din

---

[1]) M. Berlioux („Olimpica") scrie „de Saint-Clary".

1905. În 1924, la Cluj, unde se ține prima ediție a campionatului României de „tir la porumbei", proba de „tragere la porumbei de lut dubli" (trei perechi de talere) va fi cîștigată de „George Plagino (București) cu 6 puncte". Mai mult, în 1927 și 1928, George A. Plagino cîștigă de două ori la rînd cupa-challenge care se acorda învingătorului în campionatul național de „tir la porumbei". Aproape la fel de firesc este faptul că G. A. Plagino a devenit ulterior președintele Federației române de tir.

Din această clipă — în posesia unor revelatoare date — sîntem în măsură să cerem revizuirea tuturor statisticilor olimpice mondiale, în care va trebui să se menționeze că prima participare românească la Jocurile Olimpice datează din anul 1900, deci de la cea de a doua ediție a erei moderne a marii întreceri.

V. BĂNCIULESCU : Le premier sportif roumain aux Jeux Olympiques : le tireur aux plateaux George A. Plagino à Paris en 1900 !

On a bien longtemps datée la première participation roumaine aux Jeux Olympiques en 1924 à Paris. Mais, des études récentes ont révélé la présence dès 1900 des représentants de la Roumanie aux Jeux Oliympiques. Selon une information transmise de Stockholm, due à Ture Widlund, membre de la Svenska Idrottshistoriska Foreningen (la société suédoise pour l'histoire du sport), le roumain George A. Plagino — tireur aux plateaux — figurait parmi les concurrents inscrits aux Compétitions de tir des Jeux Olympiques de Paris, en 1900.

Par conséquent, il faut effectuer dans les données statistiques des Jeux Olympiques une modification qui honore notre sport : la Roumanie a participé pour la première fois aux Jeux Olympiques en 1900, à l'édition de Paris.

V. BĂNCIULESCU : George A. Plagino — the First Romanian Sportsman Present at the Olympic Games (Paris, 1900)

For many years the first Romanian participation in the Olympic Games was considered to have been in Paris in 1924 ; a number of recently found documents show that already in 1900 Romanian representatives took part in the Olympics. An information provided by Ture Widlund, member of the Swedish Society for the History of Sports, reveals that the Romanian George A. Plagino was among the Romanian competitors in the target-shooting events of the Paris 1900 Olympic Games.

This means that the statistical data on the Olympics are to be accordingly altered : Romania was present for the first time at the Paris 1900 display of the Olympics.

FILE DE ISTORIE

CONCEPŢIA PEDAGOGULUI BĂNĂŢEAN PETRU LUPUL-LUPULOV DESPRE EDUCAŢIA FIZICĂ LA MIJLOCUL SECOLULUI AL XIX-LEA

Conf. univ. dr. GHEORGHE POPA
Institutul Politehnic „Traian Vuia" – Timişoara

S-au împlinit recent 175 de ani de la naşterea pedagogului bănăţean PETRU LUPUL-LUPULOV *născut la Timişoara în anul 1808. Fiu de cojocar, cu rosturi în conducerea breslei, a făcut şcoala în oraşul său natal şi apoi şi-a continuat studiile filozofice şi teologice la Universitatea din Verona, iar pe cele de drept la Pesta şi Viena. După terminarea studiilor ocupă unele funcţii în judeţul Timişoara, iar ceva mai tîrziu devine profesor universitar la Universitatea din Zara, capitala Dalmaţiei unde funcţionează în perioada 1843—1846.*

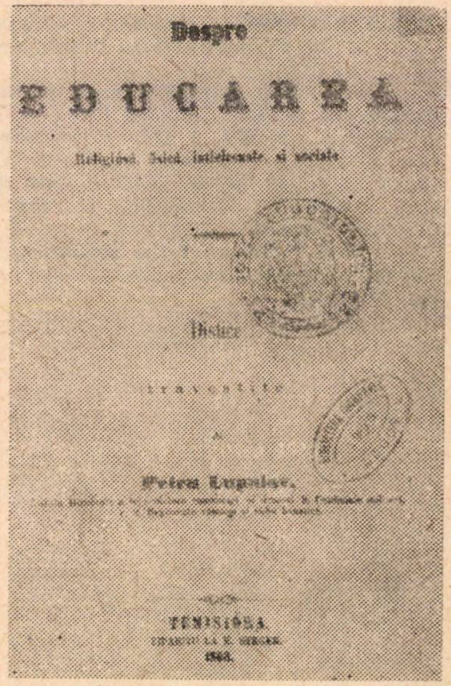
Cu începere din anul 1851 şi pînă în anul 1857, Petru Lupul-Lupulov ocupă postul de director al şcolilor româneşti şi sîrbeşti de graniţă din Banat, urmînd la conducere după cărturarul Constantin Diaconovici-Loga.

Patriot înflăcărat, purtător al ideilor progresiste ale timpului său Petru Lupul-Lupulov *era şi un propagator neobosit al culturii româneşti şi universale. Cunoscînd perfect şase limbi străine (latină, greacă, italiană, germană, franceză şi sîrbă) s-a documentat temeinic şi a făcut numeroase traduceri din aceste limbi în limba română în scopul ridicării culturale a maselor.*

Totodată, el a contribuit şi la cunoaşterea scriitorilor români din Muntenia şi Moldova de către cei din provinciile româneşti aflate atunci sub stăpînirea imperiului austriac, publicînd în anul 1845, la Buda, o selecţie de poezii scrise de Grigore Alexandrescu, Văcărescu *şi* Eliade Rădulescu.

În cele 21 de lucrări cunoscute ale lui Lupulov sînt abordate teme variate: teatru, versuri, istorie, economie, pedagogie, morală, şi chiar economie casnică. Printre aceste lucrări se găsesc şi cîteva în care pedagogul îşi expune părerile competente în legătură cu educaţia fizică.

În lucrarea sa „Omul povăţuit de minte" *tipărită la Buda în anul 1846, cu litere chirilice, dă îndrumări preţioase în legătură cu ambiţia, curajul şi perseverenţa. În toate domeniile*



„Omul e dator să se ostenească necontenit pentru a se desăvîrşi" (1).

[1]) Lupulov *P.: Omul povăţuit de minte, Tip. Universităţii, Buda, 1846.*

Ideea pedagogică deosebit de prețioasă a necesității cunoașterii de sine și a autoperfecționării străbate întreaga lucrare .

Lucrarea în care Lupulov *se oprește mai mult asupra educației fizice este cea intitulată :* „Despre educarea religioasă, fisică, intielesuale și sociale“ *apărută la Timișoara în anul 1868. Această carte a fost tipărită în limba latină în anul 1834, la Zara, capitala-cetate a Dalmației, localitate în care autorul a fost profesor universitar timp de trei ani.* Petru Lupul-Lupulov, *care în unele lucrări se semnează numai* Petru Lupul, *traduce această lucrare din limba latină în limba română, o transpune în versuri și o dedică foștilor săi elevi, frații* Alexandru *și* Eugen Mocioni, *care au avut un rol important în organizarea partidului național al românilor din Banat și Ungaria și care au luptat pentru drepturile românilor din Banat și Transilvania. Deși lucrarea a fost gata la 6 octombrie 1862, nu vede lumina tiparului decît în anul 1868. Din cele 48 de pagini ale lucrării, cinci sînt rezervate educației fizice.*

În această lucrare Lupulov *manifestă o grijă deosebită pentru un corp sănătos fiind de părere că atît o mare avuție, cît și o minte îndelung cultivată nu sînt de nici un ajutor dacă lipsește sănătatea.* „Ce ajută ampi'a avuția, ce mintea cultivata, evu"ndelungata, déca corpulu ti-e infirmu, și de sanitate privatu“ (2).

El îi sfătuește pe oameni, dacă țin la sănătate, să nu intre cu corpul încălzit în apă prea rece fiindcă vor păți ca și regele Alexandru Macedon care „în rîulu Cidnu a intratu, și îndată suprema a morții cale a aflatu“ (3).

Păstrarea sănătății are strînsă legătură și cu îmbrăcămintea. Îmbrăcămintea trebuie să fie „comodă“. *Cea care este prea largă deformează, iar cea prea strîmtă* „vatămă“. *Trebuie prețuit mai mult omul rău îmbrăcat, dar care* „de frigu nu s'a îngrozitu“, *decît cei care se acoperă cu îmbrăcăminte călduroasă și scumpă. Cînd e căldura prea mare omul nu trebuie să se îmbrace prea subțire, dar nici prea gros cînd e frigul prea tare. În această privință sînt dați ca exemplu spartanii care atît iarna, cît și vara purtau* „numai unu vestmentu unicu“.

Tot pentru călirea organismului, spălarea cu apă rece și băile calde și reci sînt foarte folositoare. Omul nu trebuie să se ferească de vînt, grindină, zăpadă și ger, fiindcă acestea își aduc o mare contribuție la întărirea corpului. Trebuie să fugă în schimb de „molițiune“. *Sănătatea se păstrează prin multă mișcare. Lipsa de mișcare aduce după sine* „multime de boale acerbe“.

Îndeamnă tineretul la lucru, dar și la joacă, fiind de părere că cel „ce în tinerețe urăște jocurile“, *la bătrînețe va avea de suferit. Un joc bine ales face vigoarea corpului să crească.*

Atît tinerilor, cît și vîrstnicilor, le recomandă cu multă căldură practicarea înotului și călăriei, jocul cu mingea și plimbările cu barca în aer curat, excursiile în munți și cîmpii vînătoarea și pescuitul.

Observînd că există unii tineri care sînt atrași numai de învățătură, iar alții sînt numai cu gîndul la joacă, face prețioasa recomandare de a se îmbina învățătura cu jocul. „Celu ce studază assiduu si se jocu bucurosu, acela'mi place, acela'mi dâ speratiâ, câ va fi spre folosu“ (4).

Petru Lupul-Lupulov *dă îndrumări la fel de prețioase și în legătură cu păstrarea unei ținute corecte în timpul scrisului și studiului arătînd că dacă școlarul va sta* „cu peptulu dreptu“ *va fi mai sănătos.*

Face recomandarea efectuării unor exerciții la domiciliu, ceea ce reprezintă o idee foarte înaintată pentru vremea aceea. El arată că pentru dezvoltarea corporală este bun și mersul, dar dacă cineva nu are posibilitatea să exerseze mersul, atunci să facă „săltări acasă“, *precum făcea Socrate.*

Cei care lucrează trebuie să se și odihnească. Camera în care se odihnește trebuie să fie întotdeauna bine aerisită. Așternutul să nu fie moale, iar somnului să nu i se aloce mai mult de șapte ore.

Omul trebuie să se obișnuiască să doarmă pe partea dreaptă. „Precum pre facie, asie pre spate sa te culci te va vatama : în latura destrâ te îndatinâ a te culca“ (5).

Lucrarea mai conține și multe îndrumări în legătură cu alimentația rațională :

— să nu se consume „alimente grase“ *fiindcă acestea vatămă ;*

— vatămă deasemenea alimentele

[2]) Lupulov P. Despre educarea religioasă, fisică, intielesuale și sociale, Tip. E. Steger, Timișoara, 1868, pag. 17.

[3]) Ibidem pag. 19

[4]) Ibidem pag. 20

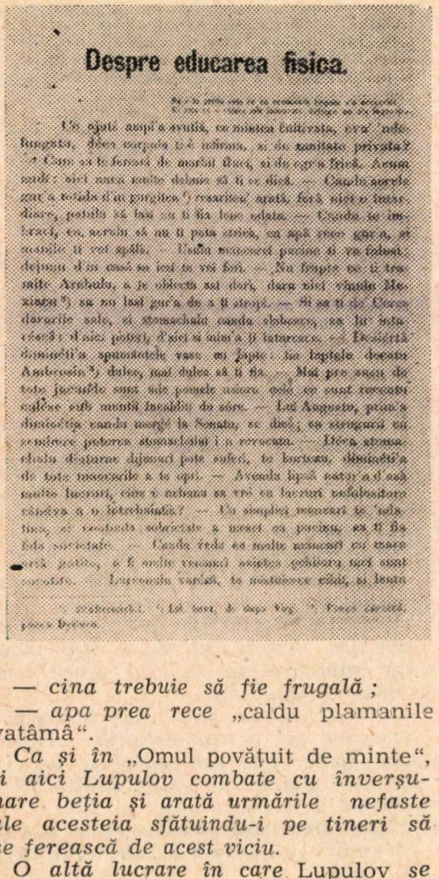
„pre îndulcite", *cele* „fierbinți", *și cele* „aromate". *Longevivul* Pitagora *a înlăturat de la mesele sale astfel de alimente ;*

— *să se consume* „ierburi campestre" *și* „cărnuri puține" *și ar fi chiar mai bine dacă omul ar consuma din amîndouă amestecate ;*

— „mîncarea pururea proaspătă să fie" (6) ;

— *să se consume apa rece din* „limpede fonte" ;

— *omul să se obișnuiască cu mîncăruri simple și puține ;*



Despre educarea fisica.

— *cina trebuie să fie frugală ;*

— *apa prea rece* „caldu plamanile vatâmâ".

Ca și în „Omul povățuit de minte", *și aici Lupulov combate cu înverșunare beția și arată urmările nefaste ale acesteia sfătuindu-i pe tineri să se ferească de acest viciu.*

O altă lucrare în care Lupulov *se referă și la educația fizică este cea tipărită tot la Timișoara, în anul 1871 sub titlul :* „Drepturile părinților asupra prunciloru, și a prunciloru catre părinții sei".

În această lucrare pedagogul bănățean dă îndrumări prețioase cu privire la „scăldări și spălări *„din ce în ce mai reci la copii. Copilul trebuie să fie adesea scos la aer curat, unde să fie lăsat să se joace.*

Îndată ce copilul poate umbla, trebuie să căutăm să-i întărim corpul și spiritul.

Să-l lăsăm să se agite, să se joace și să se învîrte în aer curat. Copilul, la joacă, să nu fie îmbrăcat cu îmbrăcăminte de prisos. Să fie obișnuit și cu temperaturi mai puțin plăcute.

Ca un remediu excelent de întărire a organismului recomandă fricționarea întregului corp cu un săpun înmuiat mai întîi în apă stătută și mai tîrziu în apă din ce în ce mai rece.

Deși îndrumările pedagogului bănățean datează de la mijlocul secolului trecut, nu și-au pierdut valabilitatea nici în zilele noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. LUPULOV P. : *Drepturile părinților asupra prunciloru sei, și a prunciloru către parinții sei, Tip. E. Steger, Timișoara, 1871.*

2. LUPULOV P. : *Despre educarea religioasă, fisica, intielesuale și sociale, Tip. E. Steger, Timișoara, 1868.*

3. LUPULOV P. : *Omul povățuit de minte, Tip. Universității, Buda, 1846 (cu litere chirilice).*

4. MUREȘIANU I. : PETRU LUPUL-LUPULOV : *Rev. Mitropolia Banatului nr. 7—9, Timișoara 1972*

Coperta lucrării **„Despre educarea religioasă, fisică, intielesuale și sociale"**, tipărită la Timișoara în anul 1868.

Prima pagină din capitolul **„Despre educarea fisică"** din lucrarea **„Despre educarea religioasă, fisică, intielesuale și sociale"** de P. Lupulov, tipărită la Timișoara în anul 1868.

[5] Ibidem p. 20

[6] Ibidem p. 18

GH. POPA : La conception du pédagogue Petru Lupul-Lupulov du Banat, concernant l'éducation physique au milieu du 19e siècle

175 années se sont écoulées depuis la naissance du pédagogue du Banat Petru Lupul-Lupulov, né en 1808 à Timișoara. Après avoir fait des études de philosophie, de téologie et de droit à Verone et Vienne, Petru Lupul-Lupulov est, pendant la

(Continuare în pag. 46)

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă* a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa **exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.**

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

A. DRAGNEA : Beiträge über die verbesserungrichtungen durch die Systementheorien, bei die Leibesübungstunden . 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

MAGDALENA MUŞAT : Einige Gründ Aspekten über die Leibesübung Tätigkeiten für die Studentienen der I. u. II. Jahrgang bei die Medizin und Apoteken Institut von Cluj-Napoca 11

P. DUNGACIU, STELA ARETU : Vorselektionsgruppen, in Turnen für die Kindergarten . . 17

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

V. GHENADI : Die Ofizielle Wettbewerbe, ein Vorbild für die Training und vorbereitung der Volleyball Manschaften . 25

SPORTMEDIZIN

FL. BĂLĂNESCU, ŞT. BURCEA : Aspekten über den verbrauch des Oxigens während der Physischen Anstrengung . . . 29

MEINUNGEN — BERATUNGEN

I. E. ILEA : Studien über die Fehler und Inkorektigkeiten in Fussball 37

N. POSTOLACHE : Aktuelle Besonderheiten in die Methodischekabinetten 42

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

M. POPESCU u.a. : Verbesserung in die Massensport Tätigkeit die eine Reale Wirkesamkeit zeigt. Die Teilnehmung der Studenten und die Beiträge der Univärsiten in diesen Richtung 47

GESCHICHTLICHES

V. BĂNCIULESCU : Der erste rumänische teilnehmer bei die Olympische Spielen, der Trappschützer (Taubenschiessen) George A. Plagino (Paris 1900!) 60

GH. POPA : Die Pedagogysche entwerfung des Banatersbürger Petru Lupul-Lupulov, über die Leibesübung in der Mittel des XIX. Jahrhunderts . . . 62

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АДРИАН ДРАГНЯ: К определению направлений для оптимизации урока физического воспитания в свете теории систем . . 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

МАГДАЛЕНА МУШАТ: Некоторые мотивационные аспекты деятельности по физическому воспитанию и спорту среди студентов I и II курсов Медико-фармацевтического института г. Клуж-Напока 11

ПЕТРЕ ДУНГАЧУ; СТЕЛА АРЕТУ: Групповые упражнения для первоначального отбора по спортивной гимнастике для детей из детских яслей 17

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — — ТРЕНИРОВКА

ВАСИЛЕ ГЕНАДИ: Обучение болей больных команд на основе „моделя соревновательной игры" . . 25

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ФЛ. БАЛАНЕСКУ, СТ. БУРЧА: Аспекты расхода кислорода в спортивном усилии 29

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ИОАН ЭРНЕСТ ИЛЯ: К изучению ошибок и неправильных приемов в футболе 37

НИКОЛАЕ ПОСТОЛАКЕ: Актуальное значение методического кабинета 42

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

МИРЧА ПОПЕСКУ и сотрудники: Оптимизация массовой спортивной деятельности и показатели, реально выражающие ее эффективность. Участие студентов и вклад факультетов в развитие этой деятельности 47

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

ВИКТОР БАНЧУЛЕСКУ: Первый румынский спортсмен на Олимпийских играх: Джордже А. Пладжино — участник олимпийских соревнований по стендовой стрельбе в Париже в 1900 году . 60

Г. ПОПА: Взгляд банацанского педагога Петру Лупул-Лупулов о физическом воспитании и спорте в середине XIX столетия . . . 62

I. P. Informaţia c. 2094

41 404

Lei 10

1985 -01- 24

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

4 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 4
APRILIE, 1984

CUPRINS

L. TEODORESCU : Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în jocurile sportive colective 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. BOBEI : Notarea la educație fizică și sport în contextul obiectelor de cultură generală 10

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

P. DUNGACIU, STELA AREȚU : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (II) 15

MARIANA MAROLICARU : Cunoașterea particularităților individuale ale elevilor — condiție pentru o bună aplicare a tratării diferențiate la educația fizică . . . 28

AL. TATU, L. POP : Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice și a capacității vitale prin efectuarea lecțiilor de educație fizică la clasa a IV-a în aer liber, în sezonul rece 34

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. GÂRLEANU, VL. SIMIONESCU, L. PANDELE, A. TECHIRDALIAN : Implicațiile sistemului competițional în pregătirea atletică multilaterală și polivalentă a copiilor 40

GH. MITRA, AD. GAGEA, E. STAN : Pregătirea fizică a juniorilor la tir în probele de tragere la țintă fixă 45

MEDICINĂ SPORTIVĂ

LUCREȚIA TĂRĂȘESCU : Perforațiile timpanului în sport — atitudine terapeutică 51

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA GÎRBĂ : Dinamism captivant, originalitate, spectaculozitate — principalele trăsături ale gimnasticii ritmice de mare performanță 54

L. ANTAL : Unele metode de familiarizare a tinerilor cu tirul sportiv, cu referire specială la necesitatea ocrotirii timpurii . . . 57

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . . 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București. Căsuța poștală nr. 21, Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

ORIENTĂRI ŞI TENDINŢE ÎN TEORIA ŞI METODOLOGIA ANTRENAMENTULUI MODERN ÎN JOCURILE SPORTIVE COLECTIVE

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
I.E.F.S.

1. În metodologia modernă a antrenamentului din domeniul jocurilor sportive — ca şi în alte sporturi — au intervenit mutaţii importante în conceperea, în conţinutul, în structura şi în organizarea pregătirii jucătorilor şi echipelor. Aceste mutaţii sînt o consecinţă a rezultatelor cercetării ştiinţifice interdisciplinare, coroborate cu practica înaintată a unor antrenori, cu preluarea şi adaptarea la jocurile sportive a unor aspecte din unele ştiinţe exacte sau cu caracter prospectiv, care au la bază elemente de matematică, cibernetică, precum şi unele psihologii şi pedagogii specializate. Urmare a acestei orientări „scientiste", în metodologia planificării şi programării antrenamentului s-au instaurat cu status de „caracteristici" (sau chiar de principii metodologice) ale tehnologiei didactice următoarele: **obiectivizarea** (exprimată în **cuantificări** în condiţii de calitate variabile), **modelarea** şi **algoritmizarea** conţinutului antrenamentului.

2. Desigur, nu este vorba de „descoperirea" unor elemente integral necunoscute şi nici de „uzura morală" a celor cunoscute (precizate şi de noi ca orientări şi tendinţe în lucrări anterioare — 6, 7, 8), intrate deja în practica curentă a antrenamentului specific jocurilor sportive. În consecinţă, în această sinteză ne vom referi, în principal, la acele aspecte metodologice de dată recentă şi care vin să completeze, să precizeze şi să valorifice superior tehnologia didactică aplicată în metodologia antrenamentului modern din domeniul jocurilor sportive de performanţă.

3. În sensul celor arătate, vom menţiona că, alături de **obiectivizare,** sînt caracteristice orientările către acordarea unei atenţii deosebite **raţionalizării** antrenamentului în condiţii de **aplicare** a **modelării,** proces cu implicaţii teoretice şi — în special — practice asupra **exerciţiilor** utilizate în conţinutul antrenamentului. La rîndul lor, şi aceste exerciţii sînt supuse unor procese de **raţionalizare, tipizare** şi **standardizare.** Aceste acţiuni de **optimizare** a antrenamentului şi — implicit — a performanţelor, ca rezultat al unei raţionalizări cît mai **corecte.** se extind şi asupra metodologiei planificării şi programării antrenamentului, precum şi a aplicării unor principii de pregătire cunoscute. De aceea, asupra acestor aspecte vom insista mai puţin în această prezentare. în raport cu elemente nou apărute.

4. Pentru început, vom face unele precizări **conceptuale,** prezentînd în mod selectiv, sub forma unor definiţii parţiale, cîteva din notele specifice ale noţiunilor enunţate anterior

4.1. **Antrenamentul sportiv.** Exprimînd acordul nostru de principiu cu conţinutul numeroaselor definiţii cunoscute, este necesar să subliniem caracterul **procesual** şi **pedagogic** al antrenamentului. În cadrul acestuia se desfăşoară procesul de instruire şi educaţie, proces care, între altele, poate fi considerat şi ca „o activitate discursivă, plurifazică, concepută, organizată şi condusă în baza coordonării unor variabile independente cu altele dependente, variabile care aparţin : conţinutului şi structurii jucătorilor (sportivilor), echipelor, condiţiilor materiale etc."

4.2. Pornind de la premisa că jucătorii şi echipele sînt **antrenabile,** antrenamentul se desfăşoară după un **program de antrenament,** care poate fi considerat ca „schema de ansamblu a succesiunii momentelor, a paşilor necesari algoritmului optim (modelul sau obiectivul de pregătire) propus, exprimat în : performanţe ale calităţilor motrice (viteză, forţă etc.), capacitate optimă de reactivitate şi adaptare biologică şi psihică la efort, nivel foarte ridicat de tehnică şi tactică individuală şi colectivă etc. Acest algoritm optim (forma sportivă individuală şi a echipei) se elaborează pe baza unor **principii** şi a unui **proces de predicţie** („operaţie logică de anticipare în baza legităţii ştiinţifice").

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1984, pag. 1

4.3. Arătăm că orientarea caracteristică în metodologia modernă a antrenamentului o constituie **raționalizarea** acestuia. Raționalizarea constă în primul rînd din **precizarea** cu tendință exhaustivă a majorității indicatorilor cantitativi și calitativi aferenți procesului de antrenament. În continuare, raționalizarea necesită precizarea și exprimarea cifrică, deci **comensurabilă**, în mod **obiectiv**, a **parametrilor** corespunzători indicatorilor stabiliți, parametri care trebuie realizați prin antrenament. Criteriul de stabilire atît a indicatorilor (reperelor) de plan de antrenament, cît și a parametrilor respectivi îl constituie **gradul de semnificație** și, implicit, de utilitate al acestora, în concordanță cu modelele optime de joc, de **jucători** și de **pregătire** preconizate și prin care se preliminează **eficiența** și **forma sportivă maximale** în meciuri.

Cele expuse în acest paragraf precizează principalele note specifice ale noțiunii de raționalizare, note specifice cu care vom opera în continuare. Din acest motiv, nu vom mai recurge la o expunere mai largă și, implicit, mai detaliată a definiției respective.

5. În paragraful 2 menționam că vom insista teoretic și metodologic asupra **exercițiului,** mijloc principal de pregătire a jucătorilor și echipelor. Aceasta, deoarece importanța exercițiului în raport cu prioritatea acordată **metodei** a fost reactualizată și completată **teoretic** și **practic**, iar utilizarea lui cît mai **rațională** constituind o **caracteristică** a **antrenamentului** modern în jocurile sportive.

În a doua parte a acestui text, exercițiului îi este rezervat un paragraf special. De aceea, în această secvență ne limităm în a sublinia că **utilizarea exercițiilor standardizate** se încadrează, de asemenea, în **orientările** și **tendințele** practico-teoretice ale antrenamentului modern.

Sub denumirea de **exerciții standardizate** se înțelege acel **„gen de exerciții** ale căror efecte (influențe comensurabile) și eficiență sînt aproximativ bine cunoscute, dacă sînt aplicate în condiții și la cazuri similare."

Ele sînt o consecință și utilizarea lor trebuie **corelată** cu o altă caracteristică metodologică a antrenamentului modern în jocurile sportive, aceea care indică „reducerea numărului de exerciții și creșterea notabilă a numărului de repetări a acestora."

Exercițiile standardizate au un caracter de **modelator** al efortului și al acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective din meci. Exercițiile standardizate sînt selecționate, prelucrate și evaluate, ca urmare a unei operațiuni de **tipizare** care presupune **„selecționarea** și **sintetizarea** într-o structură unitară a componentelor asemănătoare (mișcări cu valori pedagogice, repere și parametri apropiați din punct de vedere tehnico-tactic, motric și de adaptare la efort) și **eliminarea** componentelor fără efecte esențiale (cu influențe colaterale) în raport de scopul (obiectivul) propus" Deci, se elimină acele componente ale exercițiului care au ca efect un consum inutil de energie și de timp.

Standardizarea exercițiilor în condițiile arătate mai sus pune în evidență — după cum am mai subliniat — statusul de caracteristică (chiar de principiu) al **raționalizării** în antrenamentul modern de jocuri sportive și în domeniul sportului, în general. Operația de standardizare, consecință a aceleiași raționalizări, este continuată de distribuirea exercițiilor în **formele de organizare** ale antrenamentului : macro-, mezo- și microciclurile de antrenament, inclusiv în lecțiile de antrenament integrale sau fragmentate (fracționate).

6. În afara orientărilor moderne privind primatul raționalizării, cu implicațiile ei asupra planificării și programării antrenamentului și exercițiilor, raționalizare căreia noi îi conferim **rang de principiu,** se constată, de asemenea, orientări noi și tendințe și în cadrul principiilor generale ale jocurilor sportive, precum și ale metodologiei pregătirii echipelor și jucătorilor.

În afara unor orientări cunoscute, aflate în curs de recunoaștere a calităților lor de principiu, se mai constată și o redistribuire a poziției de rang în cadrul principiilor „clasice" ale antrenamentului.

Spațiul grafic și timpul disponibil nu ne permit decît o enunțare și un comentariu lapidar al acestora, mai ales că asupra lor am intervenit într-o altă lucrare comunicată în cadrul acestui congres.

În contextul celor prezentate anterior, menționăm următoarele :

6.1. Reactualizarea și avansarea poziției în rangul priorităților a principiului „adaptării tacticii colective (de echipă) și individuale la particularitățile (specificul) adversarilor și competiției" (de exemplu, competițiile sistem turneu sau sistem eliminatoriu).

6.1.1. Aplicarea acestui principiu presupune realizarea unei **concordante** între **dinamica** antrenamentului, corelată cu aceea a formei sportive, cu calendarul competiţional.

6.1.2. La rîndul său, concordanţa menţionată necesită aplicarea unei alte recomandări metodologice, respectiv **evaluarea sistematică** a reactivităţii şi adaptării la efort, precum şi a stadiilor de formă sportivă factorială şi integrală, individuală şi colectivă (a echipei), pe planurile tehnico-tactic şi al calităţilor motrice. Aceasta se realizează prin probe şi norme de control, alte teste de teren şi laborator.

6.2. Corelat cu cel anterior, menţionăm principiul: prevenirii intervenţiei factorilor aleatori cu caracter perturbant şi al elaborării, antrenării şi utilizării, numai în caz de nevoie, a unor variante tactice de rezervă (cel puţin una). Este vorba de decelarea factorilor favorizanţi şi limitativi, urmată de **valorificarea maximală** a primilor şi anihilarea pînă la **transformarea** ultimilor în factori favorizanţi.

6.3. **Principiul motivaţiei.** Importanţa motivaţiei în activitatea sportivă este pusă în evidenţă de mult timp de toţi specialiştii în psihologia sportivă, între alţii foarte recent de M. Vanek şi V. Rosek (Cehoslovacia). Dar considerarea motivaţiei la rang de **principiu al antrenamentului** a fost enunţată în ultimii ani în lucrările lui M. Epuran (1, 2), iar noi subscriem la acest punct de vedere.

Din observaţiile noastre, rangul de principiu conferit motivaţiei în procesul de pregătire şi în obţinerea marilor performanţe în jocurile sportive a fost determinat, între altele, de: creşterea pînă la exagerare a numărului competiţiilor internaţionale; extinderea la toate jocurile sportive a profesionalismului declarat sau camuflat (inclusiv în rîndul jucătoarelor), dublat de importul de jucători; antrenamentul foarte dur şi continuu, începînd de la vîrstele precoce, care necesită renunţări şi restricţii în regimul de viaţă personală şi care influenţează uneori decisiv personalitatea jucătorilor, renunţări şi chiar sacrificii supuse frecvent riscului de eşec al traseului social al acestora etc. Este vorba, deci, de mutaţii de restructurări ale valorilor morale în psihologia sportivilor moderni, precum şi în cea a personajelor care au contingenţă cu activitatea sportivă, inclusiv spectatorii.

Subliniem, de asemenea, că principiul motivaţiei, atît cea generală, cît şi cea conjuncturală, acţionează diferenţiat — de la o ţară la alta — în funcţie de vîrstă şi de categoria de măiestrie (juniori, amator, profesionist în plenitudinea valorii sau la apus de carieră), de valoarea competiţiei (campionat mondial, naţional sau local etc.), ajungîndu-se la motivaţia diferenţiată pentru un anumit meci sau adversar.

Acest mod de a considera principiul motivaţiei are implicaţii notabile asupra pregătirii psihologice — ca factor sau componentă a antrenamentului — atît în faza de diagnoză, cît şi în etapele procesului de pregătire psihologică propriu-zisă, corelată cu ceilalţi factori ai antrenamentului (pregătire fizică, tehnico-tactică etc.).

6.4. **Principiul concordanţei între practică şi teorie.** Jocurile sportive pot fi considerate şi ca un domeniu al practicii sociale. Ca şi în celelalte domenii ale acestei practici, eficienţa măsurilor şi acţiunilor care se întreprind sînt dependente de concordanţa dintre practică şi teorie. După unii autori (10), practica şi teoria — ca şi teoria şi practica — constituie o unitate. Acestei formulări, noi îi adăugăm atributul de „dialectică", deci nu o unitate oarecare, ci „dialectică". Unii specialişti vorbesc despre o unitate „bi-univocă", expresie pe care noi o considerăm tautologică (pleonastică).

De aceea, pentru domeniul jocurilor sportive, considerăm ca fiind valabilă expresia de **„concordanţă între practică şi teorie"**. Aceasta, cu atît mai mult cu cît numeroase practici sociale care nu au încă, iar altele — cum este cazul jocurilor sportive — nu au avut teorie, pînă în trecutul apropiat. Deci, practicii îi lipsea un suport ştiinţific corespunzător, compus din legităţi, principii, metodologii ştiinţifice etc., aşadar, o **teorie** pentru cunoaşterea şi perfecţionarea practicii jocurilor sportive, în conformitate cu **logica internă** a acestui domeniu. Teoria şi metodologia generală a jocurilor sportive (denumită de noi Ludica sportivă), împreună cu teoria şi metodica specifică fiecărui joc sportiv, au intervenit şi intervin pentru a completa şi perfectiona practica în domeniul jocurilor sportive, în

general, precum și — izolat — în domeniul fiecărui joc. Prin teorie se evită erorile inerente „empirismului spontan" (1) din domeniul practicii jocurilor sportive, inclusiv din cel al antrenamentului, se explică și se generalizează învățămintele valoroase ale experienței practice ; de asemenea, teoria contribuie la asigurarea unei eficiențe mai mari a practicii, prin furnizarea unor legități, principii și metodologii științifice etc.

Analiza gradului de concordanță dintre practică și teorie furnizează date necesare pentru decelarea cauzelor unor eșecuri și a stadiului scăzut al nivelului general din domeniul unui joc sportiv, precum și pentru stabilirea, pe baze obiective, a direcțiilor, metodelor și mijloacelor și a altor măsuri necesare creșterii calitative și cantitative a domeniului respectiv. Un exemplu edificator, în această direcție, îl constituie chiar preocupările conducerii sportive și ale specialiștilor italieni, organizatori ai acestui congres, prin care se urmărește realizarea unui echilibru corespunzător, a unei **concordanțe** între practica avansată și **necesitatea** unei teorii la nivelul bunelor rezultate obținute în majoritatea jocurilor sportive de performanță. Acest exemplu pune în evidență și latura aplicativă a principiului concordanței între practică și teorie enunțat de noi. Cunoștințele avansate teoretico-metodice din domeniul jocurilor sportive ale tehnicienilor urmează să-și extindă aria de cuprindere, de la nivelul antrenorilor și al celorlalți specialiști care pregătesc echipele naționale („le squadre azzurre"), la acela al tuturor antrenorilor din cluburile sportive și, în special, al profesorilor de educație fizică și antrenorilor care formează viitorii jucători dintre componenții echipelor de juniori și elevi din școlile italiene.

În concluzie, aplicarea ideală a principiului „concordanței dintre practică și teorie" constă în realizarea unei continue dezvoltări spre stadiul maximal, a unei echilibrări relative a acestor doi factori, astfel încît unul să nu poată funcționa la parametrii optimi fără celălalt, deși practica are caracter prioritar.

7. **Precizări conceptuale și metodologice privitoare la exercițiile fizico-sportive (de instruire și antrenament).**

Arătam anterior că **raționalizarea antrenamentului** (bineînțeles, corelată cu cea a jocului colectiv) a determinat reducerea numărului de exerciții folosite și o creștere impresionantă a numărului de repetări (și, implicit, a duratei) ale aceluiași exercițiu fizico-sportiv. La rîndul ei, această reducere a numărului de exerciții a condus la o reconsiderare a **importanței** exercițiului care, în situația nou apărută, trebuie obligat să aibă **eficiență maximală prin însuși conținutul și structura lui.** Metodele sau procedurile metodice prin care este utilizat exercițiul (de exemplu, antrenamentul în circuit sau cel cu intervale etc.) nu și-au diminuat importanța, ele fiind acelea care potențează și condiționează obținerea **eficienței maxime** a exercițiului.

Maximalizarea eficienței exercițiului chiar prin conținutul și structura lui se realizează — după cum am menționat anterior — prin operațiile (procesele) de tipizare și standardizare.

În contextul ideilor de mai sus, sînt necesare mai multe reconsiderări și precizări **conceptuale** și **metodologice** privitoare la exercițiile de instruire și antrenament, pe care le prezentăm în continuare.

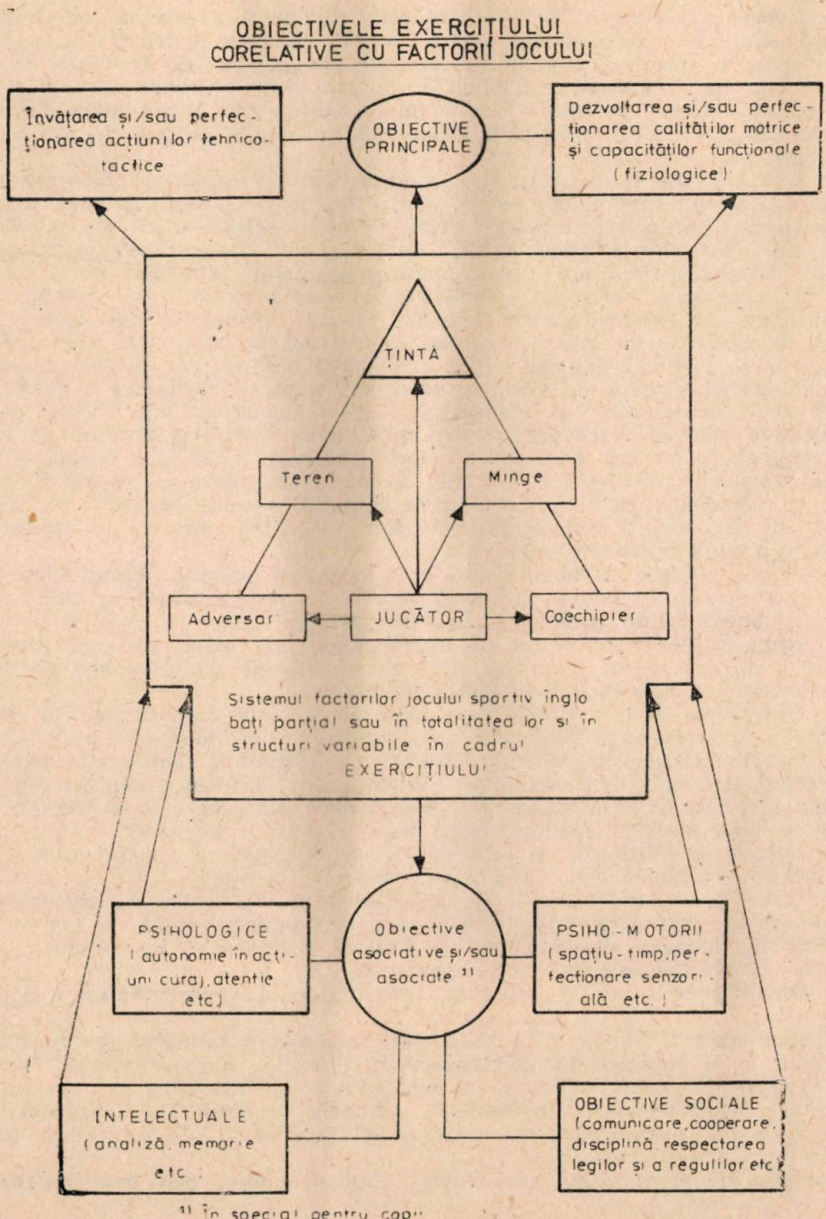
7.1. Amintim că exercițiul fizico-sportiv este înțeles ca fiind „actul motric repetat **sistematic** și care constituie mijlocul principal de realizare a sarcinilor educației fizice și sportului" (11).

În esență, exercițiul constă din mișcări executate simultan și/sau succesiv ale diferitelor segmente ale corpului, mișcări coordonate și organizate într-o structură (formă), în funcție de scopul exercițiului. Fiecare segment, precum și exercițiul în ansamblu are, între alte note specifice : direcții, amplitudini, viteze, durată, ritm și tempo de execuție. În mare, exercițiile fizico-sportive se pot împărți în exerciții de pregătire tehnică, tactică, fizică. În cadrul acestor categorii de exerciții există subdiviziuni.

Am considerat necesară reamintirea acestor generalități despre exercițiul fizico-sportiv, deoarece ele servesc ca termeni de referință pentru precizările pe care le vom expune în legătură cu reconsiderarea conceptuală și metodologică a exercițiilor specifice jocurilor sportive.

7.2. Aplicînd aspecte din **modelarea** antrenamentului, exercițiul fizico-sportiv din domeniul jocurilor sportive trebuie să reproducă, parțial sau integral,

conținutul și structura jocului. Acestea constau din acțiuni individuale și colective, dintr-un **sistem** de relații individuale și colective între : jucător, partener, adversar, minge, terenul de joc și instalații regulamentare aferente și, în principal, ținta atacată (coș, poartă, but etc.), prin care se validează sau se infirmă realizarea punctelor. (Referitor la ținta atacată, de reținut că, la volei, ținta atacată, respectiv apărată de adversari, o constituie terenul advers, ca și tehnica neregulamentară în manevrarea **corectă** a mingii de către jucătorii adverși).



Prezența tuturor sau numai a cîtorva dintre factorii menționați, ca și ordinea în care aceștia sînt plasați, determină **structuri diferențiate** ale sistemului de relații individuale și colective (de colaborare, adversitate etc.) și, implicit, conferă **specificitate** și **identitate** exercițiului respectiv (de exemplu, exercițiul pentru învățarea și perfecționarea aruncării din săritură la poarta de handbal).

7.3. În sensul celor arătate pînă acum, dintre orientările moderne mai importante în elaborarea și metodologia exercițiilor în jocurile sportive menționăm următoarele :

— Fiecare exercițiu primește un obiectiv (temă) și o sarcină independentă și precisă, similare celor atribuite unei lecții sau ciclu de instruire-antrenament. În acest sens, se specifică una dintre sarcinile pedagogice : de **învățare**, de **perfecționare** sau de **menținere** a tehnicii și tacticii unor procedee (proceduri sau gesturi tehnico-tactice) de manevrare a mingii, **înlănțuite** într-o **acțiune** individuală sau colectivă. Deci, exercițiul reprezintă un model parțial de joc (model operațional).

— Prin tipizare și standardizare, s-au elaborat și prelucrat exerciții **polifuncționale.** Prin polifuncționalitate, se urmărește, pe cît posibil, ca același exercițiu să poată fi utilizat atît pentru **efecte (funcții) selective,** cît și **cumulative,** sub aspectele factorilor antrenamentului (tehnic, tactic, fizic și psihologic) și ale sarcinilor pedagogice (învățare, perfecționare, menținere). În raport de obiectivele tehnice și pedagogice, antrenorul stabilește **dominanta** exercițiului (efectul principal urmărit) și **subdominantele** acestuia (efecte secundare, dar sigure). De exemplu, un exercițiu de învățare a unei scheme noi de contraatac are ca dominantă învățarea tacticii ; dar, în același timp, el **perfecționează** tehnica de manevrare a mingii în condiții de viteză și **menține** viteza de deplasare a jucătorilor După învățare (a schemei de contraatac), același exercițiu este folosit pentru **perfecționarea** schemei respective, pentru **menținerea** vitezei și tehnicii de manevrare a mingii și pentru **dezvoltarea** (perfecționarea) rezistenței specifice, prin creșterea numărului de repetări Ultimul exemplu ilustrează și elementul **cuantificare** în tehnologia didactică a antrenamentului, asupra căruia vom reveni. Exemplul de mai sus îl considerăm edificator și pentru punerea în evidență a conceptului privind **funcția cumulativă** a unui exercițiu.

— Pentru sublinierea **funcției selective** a aceluiași exercițiu, menționăm varianta în care pasele, aruncarea la poartă sau la coș se efectuează cu mîna neîndemînatică (opusă mîinii preferate). În acest caz, exercițiul se execută cu **variații** de tempo și de ritm : astfel, se execută mai lent fazele în care jucătorul manevrează mingea și, în tempo și ritm normal, fazele de deplasare pe direcțiile prevăzute în schema tactică de contraatac învățată.

— Recurgerea la una dintre cele două funcții este determinată de criterii metodologice, urmărindu-se cîștigarea unui timp cît mai îndelungat pentru repetări cît mai numeroase, în vederea instalării corectitudinii tehnice (la nivel de automatizare) și a eficienței acțiunilor. Exercițiile cu caracter cumulativ sînt utilizate mai ales pentru perfecționarea și **menținerea** calitativă a deprinderilor tehnico-tactice bine însușite (deci, la jucătorii consacrați), pe cînd exercițiile cu caracter selectiv se utilizează, în principal, pentru începători, precum și în situațiile de corectare a deprinderilor tehnico-tactice greșit însușite.

— **Progresia** în utilizarea exercițiilor încadrate în lecția de antrenament, ca și în celelalte forme de organizare a pregătirii (micro-, mezo- și macrocicluri), respectiv **dozarea** din punctele de vedere fiziologic și psiho-pedagogic a solicitărilor la efort, se exprimă prin **cuantificare.**

— **Cuantificarea** implică **volumul, intensitatea** și **complexitatea** executării exercițiilor.

Pentru aceasta, în program se prevede nu numai **numărul de repetări** a exercițiului, ci și **regimul de manifestare** a calităților motrice viteză, forță și detentă (viteză + forță) implicate și manifestate în mișcările componente ale exercițiului ; de asemenea, și **regimul de solicitare la efort.** Deci se încearcă a se realiza condiții **modelatoare** (de simulare cît mai reală) ale acțiunilor jucătorilor în timpul meciului.

Concret, în programul de antrenament, după denumirea (sau descrierea) exercițiului, se specifică :

— numărul total de repetări ,sau durata totală a acestora, exprimată în secunde și/sau minute :

— tempoul de execuție (respectiv numărul de repetări raportat la unitatea de timp, de regulă „un minut") ;

— performanța prin care se exprimă și calitățile motrice prezente în exercițiu, de exemplu : numărul de aruncări din săritură de la semidistanță, fiecare săritură fiind de 0,80 m, iar procentajul de „coșuri reușite" fiind de minimum 60 ; numărul de conduceri a mingii printre jaloane, contratimp, pe distanța de 25 m, viteza exprimîndu-se în m/s ; lungimea pasei (de exemplu, 10 m) executate cu o minge medicinală de 1 kg etc.

De asemenea, pentru fiecare dintre parametrii menționați se specifică regimul de solicitare la efort (exprimat în numărul de pulsații cardiace pe minut) pe parcursul fiecărei serii de repetări, precum și durata pauzei ; deci, se ia ca termen de referință și caracterul efortului (anaerob, mixt sau aerob).

Precizărilor și exemplificărilor referitoare la cuantificare și condițiile modelatoare a exercițiilor le adăugăm un ultim element care, implicînd modelarea, servește și ca factor de progresie, de dozare a gradelor de dificultate ale exercițiului. Este vorba de prezența în exercițiu a **adversarilor.** Prezența acestora modelează **acțiunile** de joc în condiții **de adversitate** și, în același timp, reprezintă o modalitate de progresie, de dozare din punct de vedere **calitativ.**

Astfel, în cadrul exercițiilor cuantificate conform recomandărilor anterioare, se adaugă **prezența și acțiunile adversarilor.** Gradarea cunoscută a modului de acționare al adversarilor (pasiv, semiactiv și activ) are repercusiuni în stabilirea parametrilor de eficiență (aceștia trebuie diminuați). Însă, un element nou, care trebuie luat în considerație în cazurile în care adversarul sau adversarii acționează **activ,** îl constituie **valoarea** tehnico-tactică a acestora. În mod convențional, valoarea adversarilor, în comparație cu cea a jucătorului sau a jucătorilor considerați, se apreciază ca fiind : inferioară, egală sau superioară. Această categorisire a adversarilor, după valoare servește ca element de progresie privind dificultatea și, totodată, la stabilirea parametrilor de eficiență ai exercițiilor ; tot în acest context se încadrează, complementar, numărul adversarilor în relația atacanți-apărători : 1×1 ; 2×1 : 2×2 ; 2×3 ș.a.m.d.

8. În final, în contextul orientărilor și al tendințelor expuse anterior, prezentăm, din experiența noastră, a antrenorilor și a altor specialiști români, unele repere metodologice utilizabile în practica operațiilor de planificare și programare a antrenamentului în jocurile sportive.

Pe baza analizei rezultatelor obținute și a eficienței privind conținutul și organizarea pregătirii din sezonul (anul) competițional precedent, se stabilesc obiectivele de performanță în competițiile naționale și internaționale, (cînd este cazul). Este recomandabil ca, la această analiză statistică, să fie reținute numai rezultatele și alte constatări realizate împotriva adversarilor de valoare relativ egală sau superioară echipei proprii.

Ca obiectiv principal de performanță, preconizăm planificarea depășirii a 2, 3 echipe, de putin superioare echipei proprii, și victorii asupra echipelor de valoare egală și inferioară, realizate prin creșterea eficienței pregătirii care va avea loc. Față de anul precedent, eficiența superioară preconizată va fi exprimată prin obiective **cifrice (parametri)** privind creșterea numerică și procentuală a acțiunilor pozitive și diminuarea numerică și procentuală a greșelilor.

Aceste obiective vor fi repartizate pe echipă considerată ca un **bloc funcțional** și, în continuare, diferențiat după specificul echipei, pe compartimentele (liniile) atacului și apărării. După caz, în cadrul acestor compartimente, se va proceda la repartizarea unor cote de creștere a eficienței, diferențiate pe cupluri de jucători sau individual titularilor anumitor posturi.

În finalul acestei prime operațiuni, se va estima (prelimina) numărul aproximativ de ore de pregătire necesar realizării parametrilor stabiliți.

Faza următoare o constituie calcularea, în zile a numărului de meciuri oficiale de jucat în localitatea de domiciliu și în alte localități, pe plan intern și internațional, conform calendarului competițional. Același calcul, pentru meciurile amicale. Apoi, se calculează numărul de zile necesare efectuării deplasărilor. În aceeași manieră, se procedează pentru calcularea numărului de zile — și aproximativ de ore — afectate refacerii după meciuri, trecerii probelor de control (de teren și laborator), examinărilor medicale periodice etc. Totalul general

al acestor calcule se scade din numărul de zile și ore de care dispune echipa, pentru competiții și pregătire.

Se procedează apoi la alcătuirea graficului planului calendaristic în care sînt consemnate datele de disputare a meciurilor și de efectuare a celorlalte activități, calculate anterior. Restul zilelor (și orelor) reprezintă fondul de timp disponibil pentru activitatea propriu-zisă de instruire-antrenament (inclusiv sub forma meciurilor de verificare); și acest fond de zile se plasează pe graficul planului calendaristic, completîndu-l. În acest mod, s-a ajuns la graficul planului (aproximativ) anual, deci, al microciclului. În funcție de datele începerii campionatului (turul) și a reluării lui după întrerupere (returul), se procedează la stabilirea mezociclurilor de antrenament și, în cadrul acestora, a perioadelor și microciclurilor de antrenament aferente. Durata noului plan anual de antrenament (a macrociclului) se întinde de la data terminării activității competiționale oficiale pînă la cea a primului meci oficial. Deci, succesiunea perioadelor de antrenament este: perioada de tranziție (de trecere), urmată de perioadele pregătitoare și competițională.

Pe întreg fondul de timp corespunzător planului anual și subdiviziunilor acestuia se distribuie conținutul programului de pregătire. Acest conținut, repartizat pe factorii antrenamentului (pregătirea fizică, tehnico-tactică și psihologică) și alte activități, este exprimat atît în procente, cît și în număr de zile, de lecții și de ore de antrenament. Inițial, conținutul **global** al programului este exprimat cifric (în totalitatea lui) în: kilometri de alergare (cu tempourile aferente), greutățile de ridicat (exprimate în tone), numărul de aruncări la coș sau la poartă etc. Procentajul pe factorii antrenamentului este **raportat** la numărul total de ore și zile prevăzut în **planul anual.** La rîndul lui, procentajul astfel atribuit **fiecărui factor al antrenamentului,** considerat ca **un întreg,** este și el repartizat, procentual, fiecărei subdiviziuni a macrociclului (respectiv, mezocicluri, perioade și microcicluri). În continuare, procentajul din conținutul fiecărui factor al antrenamentului, atribuit fiecărei subdiviziuni, se calculează în număr de ore și minute, iar acestea se repartizează microciclurilor și lecțiilor de antrenament cotidian.

Forma de exprimare grafică a planului anual de pregătire este diferită. Cea mai uzitată reprezentare grafică este aceea în care, pe orizontală, sînt figurate casete reprezentînd durata subdiviziunilor și zilele de competiții și alte acțiuni ferme. Pe alte casete, dispuse vertical, se figurează ponderea factorilor antrenamentului, exprimată în procente; suprapuse acestora, sînt trasate curbele reprezentînd evoluțiile volumului și intensității solicitărilor la efort, precum și rezultanta acestora, evoluția formei sportive.

Din graficul anual și din programul care exprimă conținutul concret al pregătirii, repartizat pe factorii antrenamentului, antrenorul își extrage și detaliează în caietul personal planurile și programele pe microcicluri, zile și lecții de antrenament, obiectivele și conținutul acestora, precum și alte detalii considerate necesare.

9. Una dintre concluziile orientărilor și tendințelor prezentate de noi este aceea că, și în antrenamentul specific jocurilor sportive, prin raționalizare și cuantificare în condiții modelatoare a exercițiilor, s-a extins **rigurozitatea științifică.** Datorită acesteia, se asigură o corelație mai corectă între densitatea motrică și intensitatea solicitărilor la efort, în cadrul unei programări riguroase, care oferă posibilitatea de informare sistematică asupra realizării parametrilor **de eficiență,** atît ai exercițiilor standardizate, cît și ai procesului de instruire-antrenament, în ansamblu.

Dat fiind faptul că toate elementele dezbătute de noi urmăresc creșterea maximală **a eficienței,** a funcției productive a procesului de instruire sportivă, considerăm utilă prezentarea unei formule care exprimă, în principal, randamentul activității de instruire tehnico-tactică, mai ales la începători.

Acest indice a fost formulat de pedagogul român Pavel Mureșan (4), cu aplicabilitate la eficiența învățămîntului (eficiența didactică). Prin extrapolare, apreciem că formula are aplicabilitate și în instruirea și antrenamentul specific jocurilor sportive, servind atît la operațiile de planificare, cît și la cele de apreciere sistematică a calității muncii și a eficienței exercițiilor standardizate și procedurilor (procedeelor) metodice utilizate.

Astfel, eficiența instruirii tehnico-tactice (E.i.) poate fi exprimată prin raportul dintre capacitatea de utilizare în meci (U) a cunoștințelor și deprin-

derilor tehnice şi capacitatea de asimilare (A) ale jucătorului. Capacitatea de asimilare este dată de **produsul** dintre volumul — sau densitatea motrică — (V) şi complexitatea deprinderilor şi cunoştinţelor tehnice (C), raportat la timpul sau durata (T) necesar(ă) asimilării acestora (deprinderi şi cunoştinţe tehnice). Deci, E.i. = U/A ; dar, A = VC/T ; de aici, rezultă că E.i. = UT/VC.

Desigur, aprecierea eficienţei instruirii tehnico-tactice se poate face şi în funcţie de sisteme de variabile diferite şi mai cuprinzătoare decît acelea din exemplul nostru.

Dorim să încheiem, subliniind că, deşi sînt adeptul convins şi militant al rigurozităţii ştiinţifice pe care o oferă programarea, raţionalizarea şi celelalte orientări preconizate de noi pentru antrenamentul din jocurile sportive, acestea trebuie astfel aplicate încît să rămînă loc suficient pentru **originalitate**, la nivelul antrenorului sau al profesorului, şi pentru **creativitate**, la nivelul jucătorului, nu numai în meci ci şi în procesul de instruire sportivă.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. EPURAN M. : Principiul motivaţiei şi al efortului voluntar, Comunicare la sesiunea catedrelor, I.E.F.S., Bucureşti, 1974.
2. EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului, Bucureşti, I.E.F.S., 1982.
3. MANNO R. : Capacita motorie, mezzi dell'ellenamento, rev. Scuola dello Sport, Roma, 1982.
4. MUREŞAN P. : Eficienţa învăţării, în Dicţionar de pedagogie, Bucureşti, E.D.P., 1979, pag. 159.
5. NICU A. : Concepte noi în teoria şi practica antrenamentului sportiv modern şi semnificaţia lor în obţinerea formei sportive, rev. E.F.S., nr. 11/1980, Bucureşti.
6. TEODORESCU L. : Probleme de teorie şi metodologie în jocurile sportive (pag. 46—53), Bucureşti, Edit. Sport-Turism, 1975.
7. TEODORESCU L. : Théorie et Méthodologie des jeux sportifs (pag. 36—49), Paris, Les Editures Français Réunis, 1977.
8. TEODORESCU L. : Teoria e Metodologia dei Giochi Sportivi (pag. 23—31), Roma, Societa Stampa Sportive, 1981.
9. TEODORESCU L. : Conceptul, continutul şi metodologia regimului de antrenament zilnic, rev. E.F.S., nr. 2/1983, Bucureşti.
10. VANEK M., HOSEK V. : Sur la motivation des sportifs d'élite. Sur la conception de la motivation dans le sport et dans le Psychologie, Paris, Colloque International, F.S.G T., 1983.
11. * * * : Terminologia educaţiei fizice şi sportului, Bucureşti, Edit. Stadion, 1975.

[1] Raport prezentat la Congresul Internaţional de Jocuri Sportive (International Congress Teaching Team — Sports — L'Insegnamento Dei Giochi Sportivi : dall'avviamento all'alta prestazione —) CONI Roma 8—11 dec. 1983.

L. TEODORESCU : Orientations et tendances dans la théorie et la méthodologie de l'entraînement moderne des jeux sportifs collectifs

On présente les mutations intervenues dans la méthodologie moderne d'entraînement dans le domaine des jeux sportifs, concernant la conception, le contenu, la structure et l'organisation de l'entraînement des joueurs et des équipes. Ces mutations représentent la conséquence des résultats de la recherche scientifique interdisciplinaire, corroborées avec la haute pratique de certains entraîneurs, de l'adaptation des jeunes sportifs à une série d'aspects de certaines sciences exactes ou à caractère prospectif, reposant sur des éléments de

(Continuare pe coperta a 3-a)

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

NOTAREA LA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN CONTEXTUL OBIECTELOR DE CULTURĂ GENERALĂ

Prof. CONSTANTIN BOBEI
Liceul „Fraţii Buzeşti" — Craiova

Realizarea la un înalt nivel calitativ a obiectivelor instructiv-educative ale şcolii, pregătirea pentru muncă şi viaţă, educarea revoluţionar-patriotică a tinerei generaţii impun folosirea cu maximă eficienţă a mijloacelor şi metodelor moderne, a materialului didactic şi timpului de lucru afectat, pentru desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică şi sport. În acelaşi timp, presupune o constantă şi temeinică pregătire a profesorului pentru lecţie, de cunoaştere a fiecărui elev în parte pentru desfăşurarea lucrului diferenţiat cu elevii, respectînd cu stricteţe particularităţile individuale psiho-fizice şi pedagogice.

Azi, omul de la catedră se documentează mai mult ca ieri, compară, confruntă şi îşi măsoară lucid experienţa. Calitatea muncii de fiecare zi pretinde cunoaşterea apropiată a cerinţelor, elasticitate în gîndire şi „fler". Astfel, rutina se transformă treptat în creaţie. Dacă am predat bine, clar şi nuanţat, roadele nu vor întîrzia şi se vor materializa în NOTE.

În acest sens, folosindu-ne de metoda observaţiei şi de analiza sinoptică a notelor (mediilor) din cataloage, din trimestrul I al anului şcolar 1983/1984, la Liceul de Matematică-Fizică „Fraţii Buzeşti" Craiova, la educaţie fizică, desen, muzică şi practica productivă, comparativ cu obiectele fundamentale (matematică, fizică, română etc.), din planul de învăţămînt, la care au luat parte 2 000 de elevi şi peste 40 de cadre didactice, cu cerinţe, metode şi procedee de notare, sensibil diferite, s-au observat o aglomerare de date şi note în final de trimestru, cadre didactice care nu mai pridideau avalanşei lucrărilor, planşelor, probelor de control etc. şi toate acestea pînă în ultima zi, oră şi chiar după încheierea trimestrului (pentru cei amînaţi).

Numărul mare de note şi medii mici, care au invadat cataloagele, seamănă mai mult a mediocritate, decît a calitate. Cîteva exemple sînt edificatoare : 9 medii de 4 şi 15 de 5 la română, 9 medii de 5 la muzică şi numai 5 medii de 10 la educaţie fizică la clasa a V-a cu 40 de elevi (vezi tabelul nr. 1). La clasa a IX-a K (mecanică) cu 39 de elevi efectiv, mai mult de jumătate au medii mici la desen (un corigent, 22 de medii de 5, 10 medii de 6, nici o medie de 10), depăşind matematica care are 24 de medii sub 7, fiind mai îngăduitoare în cazul de faţă (vezi tabelul nr. 2). Şi la clasele de matematică-fizică se întîlnesc medii mici. De exemplu : la cei 39 elevi ai clasei a IX-a A, 19 elevi au medii de 5 şi de 6 la practică, faţă de 4 medii la fizică (vezi tabelul 5). Exemplele ar putea continua dacă spaţiul ne-ar permite.

Uneori, datorită predării în ritm alert, solicitărilor sub posibilităţi se ajunge la supraîncărcare, oboseală şi surmenaj. Elevii au o atitudine negativă faţă de muncă, manifestă dezinteres şi pasivitate, devin nervoşi şi uneori obraznici. Profesorul trebuie să intervină cu răbdare şi tact, reducînd efortul, să acţioneze prin lecţii deconectante, atractive şi nu prin avalanşa notelor mici.

Obiectele educaţie fizică, desen, muzică şi practica productivă au importanţa lor bine apreciată şi ocupă locul potrivit în catalog. Ne stă în fire să păstrăm ceea ce am dobîndit cu trudă. Să facem totul ca prestigiul lor să crească mereu în consiliile pro-

TABEL 1

SITUATIA SINOPTICA A NOTARII

CLASA a V-a C — Trim.I 1983/84

OBIECTE	EFECTIV	N/S	NOTA 3	4	5	6	7	8	9	10	Media ponder.	Media neînc. scutiți	Prof.
L.ROMANA	40	-	-	9	15	8	5	1	2		5.50		C.A.
MATEMATICA	40	-	-	-	16	4	12	3	4	1	6.45		B.I.
FIZICA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
DESEN	40	-	-	-	1	3	7	6	9	13	8.27		B.M.
ED.FIZICA SP	40	1	-	-	2	3	6	8	15	5	8.17		I.M.
MUZICA	40	-	-	-	9	4	6	10	8	3	7.32		P.M.
PRACTICA	40	-	-	-	-	-	-	3	15	22	9.47		S.F.

fesorale, să ne facem conștiincios datoria de educatori apropiați ai elevilor și să ne întrecem cu obiectele fundamentale prin acordarea notelor mari, printr-o mai bună dezvoltare fizică armonioasă, întărirea sănătății, formarea gustului pentru frumos etc. și nu prin note mici cum se mai întîmplă.

Catedrele de educație fizică ale liceului sînt în ritm cu noua calitate, prin depășirea indicatorilor, potrivit cărora majoritatea elevilor au mediile peste 8 (a se urmări media ponderată la educație fizică, din tabelele 3 și 4), contrar desenului, cu 406 medii sub 8, din 552 de elevi.

Funcțiile notei

Sistemul românesc de notare cu zece trepte s-a statornicit și se aplică în toate verigile de învățămînt.

Nota este un indicator de nivel și o pîrghie în selecția, ierarhizarea și promovarea elevilor. Ca simbol, nota este menită să rețină concluzia la care a ajuns profesorul în examinarea elevilor și, în același timp, cît de principial, părtinitor, exigent sau indulgent este profesorul. Ea trebuie mînuită corect și cu responsabilitate de educatori, în vederea aprecierii cu obiectivitate a cunoștințelor, pricepe-

TABEL 2

SITUATIA SINOPTICA A NOTARII

CLASA a IX-a K(Mecanica) — Trim I 1983/84

OBIECTE	EFECTIV	N/S	NOTA 3	4	5	6	7	8	9	10	Media ponder.	Media neînc. scutiți	Prof.
L.ROMANA	39	-	1	4	6	13	10	4	1	-	6.10		I.P.
MATEMATICA	39	-	-	3	11	10	11	4	-	-	6.00		M.N.
FIZICA	39	-	-	3	21	9	5	-	1	-	5.51		S.C.
DESEN	39	-	-	1	22	10	1	2	3	-	5.74		F.M.
ED.FIZICA SP	39	-	-	-	-	2	1	10	17	9	8.29		B.C.
MUZICA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
PRACTICA	39	-	-	-	2	23	10	1	3	-	6.46		D.I.

TABEL 3

SITUATIA SINOPTICA A NOTARII LA ED.FIZICA

NORMA DIDACTICA 714(IM) Trim.I 1983/84

Nr crt	CLASA	EFECTIV	Scutiți	MEDIA							Media ponder	APRECIERE
				4	5	6	7	8	9	10		
1	a V a B	42	2	-	-	-	1	6	14	19	9.25	f.buna
2	a V a C	40	1	-	2	3	6	8	15	5	8.17	buna
3	a VII a A	31	1	-	-	5	4	14	3	4	7.90	buna
4	a VII a B	39	3	-	-	-	3	11	12	10	8.80	buna
5	a VII a C	34	1	-	1	2	4	8	6	12	8.57	buna
6	a VII a D	36	1	-	-	5	9	10	8	3	7.39	satisfacator
7	a VIII a C	38	1	-	1	4	9	5	12	6	8.10	buna
TOTAL		260	10	-	4	19	36	62	70	59	8.31	BUNA

rilor, deprinderilor, a calităților motrice și artistice ale elevilor.

a. **Funcția constatativă, de control** a notei este prezentă în toate lecțiile și se concretizează prin aprecierea adresată unui elev sau întregului colectiv De exemplu: „Ai executat foarte bine" sau „Majoritatea a lucrat bine" Bineînțeles, calificativele nu se pot trece în catalog, dar stimulează activitatea elevilor pentru viitor. Realizarea modelului, luînd ca indicator posibilitățile medii ale clasei, în totalitatea structurii, precum și pri-

TABEL 4

SITUATIA SINOPTICA A NOTARII LA ED.FIZICA

NORMA DIDACTICA 724(BC) Trim.I 1983/84

Nr crt	CLASA	EFECTIV	Scutiți	MEDIA							Media ponder	APRECIERE
				4	5	6	7	8	9	10		
1	IX A mat	39	1	-	-	-	1	-	2	35	9.86	f.buna
2	IX B mat	37	1	-	1	2	1	8	15	9	8.69	f.buna
3	IX F el	43	1	-	1	-	4	10	15	12	8.76	f.buna
4	IX K mec	39	-	-	-	2	1	10	17	9	8.29	buna
5	X A mat	37	1	-	-	-	1	4	8	23	9.47	f.buna
6	X D mat	37	2	-	-	-	-	3	13	19	9.45	f.buna
7	X E mat	35	2	-	-	1	2	5	12	13	9.03	f.buna
8	X F el	36	-	-	-	2	4	7	10	13	8.61	f.buna
9	X G mec	40	2	-	-	6	10	7	10	5	7.94	buna
10	X H mec	37	-	-	4	2	5	4	9	13	8.10	buna
11	XI A mat	36	-	-	-	2	2	10	7	15	8.88	f.buna
12	XI C mat	36	1	-	-	7	8	7	6	7	7.94	buna
13	XII A mat	38	4	-	-	2	1	4	10	17	9.14	f.buna
14	XII C mat	43	3	-	-	-	-	3	16	21	9.45	f.buna
TOTAL 14		533	18	-	6	26	40	84	158	201	8.81	F.BUNA

ceperea de a le aplica în practică (în condiții concrete de joc etc.), cu finalizare, este o necesitate obiectivă.

Nota acordată reprezintă nivelul de cunoștințe și calitatea deprinderii însușite, dar și interesul și strădania elevului de a le însuși cît mai bine. Trecute în catalog la datele examinărilor, sînt și reprezintă controale concrete asupra pregătirii elevilor, cît și obligația profesorului.

b. **Funcția selectiv-stimulativă** a notei urmărește clasificarea și ordinea valorică a elevilor. Cei mai dotați sînt îndrumați către secțiile de performanță. Aceștia depășesc cerințele programei, servesc ca exemple demne de urmat și sînt apreciați cu note mari la educație fizică.

Notele bune luate pe merit dau satisfacție elevilor și-i pregătesc pentru viață. În același timp, nota este un sprijin moral în formarea conștiinței elevilor de a se pregăti temeinic și continuu și pe care profesorul este dator să i-l acorde.

De asemenea, notele pot fi un stimulent în munca elevilor, un mijloc de îndreptare, un izvor de fericire, stimulează încrederea în forțele proprii și în oameni. Contrar, ele pot descuraja, decepționa și îi determină pe elevi să mintă, îi îndeamnă la fraudă, egoism și trîndăvie, lipsa de respect pentru profesor și atașament pentru școală.

c. **Funcția educativă** a notei are în vedere eficiența antrenării elevilor în muncă, felul în care le dezvoltă conștiința datoriei și dreptății, dezvoltarea gîndirii logice, creatoare, a spiritului de ordine și disciplină. Ca să disciplineze, nota trebuie să exercite o acțiune educativă, ca atare ea trebuie să vină la timp și să fie justă. O notă bună, dată unui elev care încă

TABEL 5
SITUATIA SINOPTICA A NOTARII

CLASA a IX-a A (Matematica-Fizica) Trim. I 1983/84

OBIECTE	EFECTIV	N/S	NOTA 4	5	6	7	8	9	10	Media ponder.	Media neînc. scutite	Prof.
MATEMATICA	39	1	–	6	12	8	3	4	5	7.05		P.M.
FIZICA	39	1	–	1	3	14	13	5	2	7.65		B.R.
CHIMIE	39	1	–	9	10	8	7	4	–	6.28		A.A.
BIOLOGIE	39	1	–	–	4	7	2	12	13	8.60		I.S.
L.ROMÂNA	39	1	–	2	6	5	14	9	2	7.76		B.M.
ISTORIA	39	1	–	1	2	6	12	17	–	8.10		D.A.
GEOGRAFIE	39	1	–	1	1	11	10	12	3	8.05		N.A.
C.S.P.	39	1	–	9	17	6	3	3	–	6.31		D.C.
L.FRANCEZA	28	1	–	12	6	4	10	3	2	6.78		O.E.
L.GERMANA	25	1	–	–	1	2	9	7	5	8.54		C.M.
L.ENGLEZA	13	–	–	–	1	–	4	5	3	8.84		D.P.
L.RUSA	1	–	–	–	–	–	1	–	–	8.00		Z.A.
DESEN	39	1	–	8	6	11	7	6	–	6.70		N.A.
ED.FIZICA	39	1/1	–	–	–	1	–	2	35	9.86		B.C.
STUD.MATERIALELOR	39	1	–	–	1	6	10	8	7	7.05		M.I.
TEHNOLOGIA	39	1	–	–	1	2	2	11	22	9.07		M.I.
PRACTICA PRODUC.	39	1	–	6	13	7	6	5	1	6.84		E.I.
PURTARE	39	1	–	–	–	–	–	1	38	9.98		B.C.
TOTAL	39	1/1	-	55	84	98	113	114	138	7.86		–

nu este convins de puterile sale, are rolul să-i încurajeze eforturile și să-i sporească încrederea în sine. Pe cînd o notă rea dată unui elev care lucrează superficial, îl obligă la o activitate de profunzime. Pentru abateri disciplinare și de comportament, elevii sînt apreciați la purtare și nu la obiect. „Nota, ca să fie educativă, trebuie să fie dreaptă". (5).

d. **Funcția socială** a notei vizează în special integrarea în viața social-productivă a viitorului absolvent. În acest sens, caracterizarea și recomandarea profesorului se exprimă prin notele din cataloage, certificate, diplome etc. Așadar, firesc ne întrebăm : Cîți dintre elevi vin cu dragoste și plăcere la orele de educație fizică ? Cîți dintre ei practică independent gimnastica de dimineață, un sport anume, sau cîți încearcă să se scutească ? Nu cumva activitatea formală și notele mici sînt de vină ? Să medităm mai mult asupra acordării notelor și conștientizării elevilor pentru educație fizică și sport !

Funcțiile notei, arătate succint mai sus, trebuie privite unitar, într-o strînsă interdependență, întrucît se condiționează reciproc.

Cerințele calitative ale notării la educație fizică și sport.

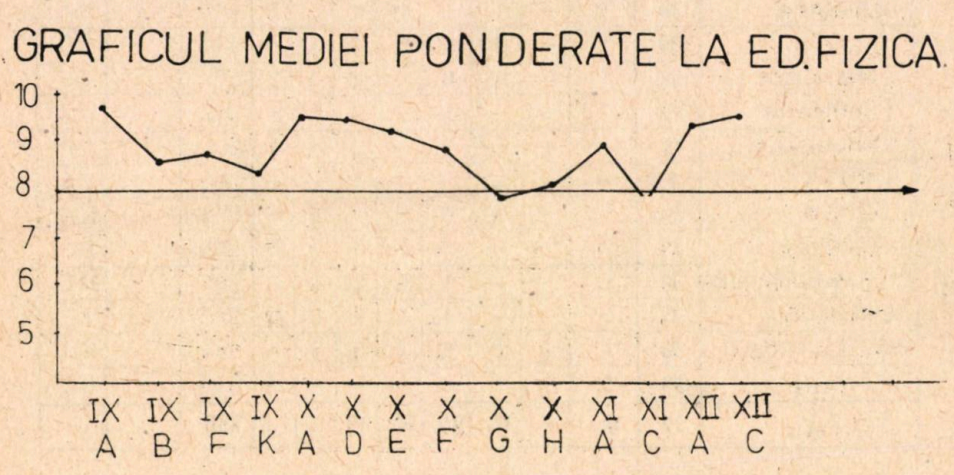
Acestea pot fi de două feluri, și anume :

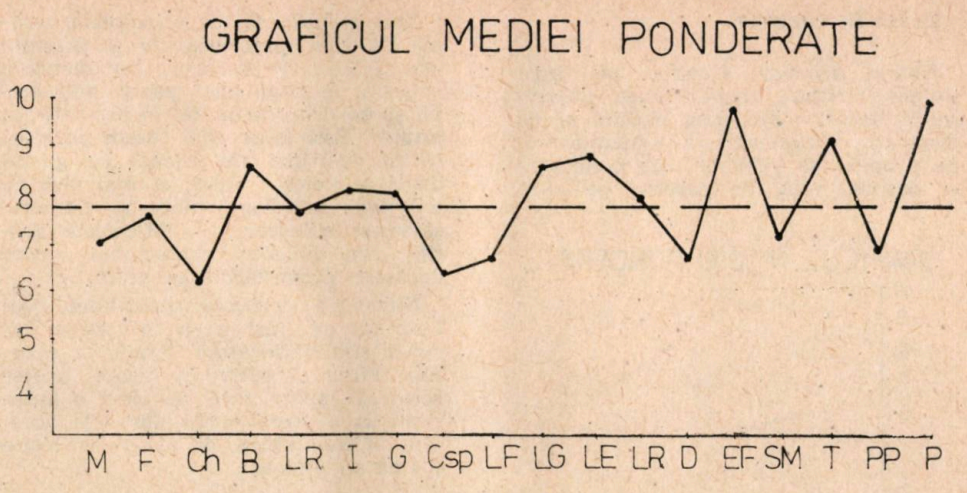
1. **Cerințe pedagogice :**
   - — îndeplinirea programei la nivelul notei „3" ;
   - — principialitate în aprecierea elevilor ;
   - — ritmicitatea verificării elevilor ;
   - — stimularea elevilor prin notare ;
   - — tratarea diferențiată a elevilor prin respectarea particularităților psiho-fizice și pedagogice.
2. **Cerințe specifice :**
   - — dezvoltarea interesului pentru educație fizică și sport, ca rezultat al conștientizării permanente a elevilor ;
   - — realizarea modelului psiho-fizic al elevului ;
   - — competitivitatea și formarea dorinței de afirmare (întreceri interclase — ani, competiții) a elevilor ;
   - — progresul realizat de elevi (evidența din caietul „fișier" al profesorului) (2) ;
   - — preocupări pentru propria dezvoltare, prin activitatea independentă de masă și performantă.

Dintre metodele de apreciere și verificare folosite frecvent de profesor la educație fizică amintim :

1. **Metoda aprecierii verbale.** Se aplică frontal întregului colectiv, grupei sau unui anume elev, spre a servi ca exemplu de comportare, hărnicie, dăruire, etc. De exemplu : „Pentru azi ai lucrat foarte bine", sau în sens negativ „Pentru azi elevul X s-a prezentat slab". De la caz la caz, se pot trece note corespunzătoare în catalog.

În situația în care unul sau mai mulți elevi din același colectiv sau clase diferite se eschivează sau lipsesc fără motive întemeiate de la ore, formații, întreceri sau concursuri, pot fi avertizați de o posibilă notare slabă la educație fizică.





2. **Metoda aprecierii curente.** Se aplică, de regulă, elevilor care reușesc mai repede să stăpînească unele exerciții, structuri, complexe, linie acrobatică, probe de control etc. Aprecierea se face în note mari și mai rar în note mici, după caz. Metoda este avantajoasă întrucît mărește ritmicitatea notării, evită aglomerarea elevilor și criza de timp a profesorului din finalul trimestrului la trecerea probelor de control și stimulează activitatea independentă prin acordarea de sarcini suplimentare celor care depășesc cerințele programei.

3. **Metoda probelor de control trimestriale.**

Se aplică după una sau mai multe etape (cicluri de lecție). La începutul fiecărui trimestru, profesorul de educație fizică, spre deosebire de alte specialități, le comunică elevilor probele la care vor fi examinați, lăsîndu-le un timp suficient de pregătire (6—8 lecții). Cu generozitate și tact, profesorul intervine ori de cîte ori este nevoie pentru eliminarea greșelilor comise de elevi în procesul învățării structurii, liniei acrobatice, algoritmilor etc. Aprecierea se poate face individual sau sub formă de concurs. De exemplu : „Cine sare mai mult" sau „Cine aruncă mai departe" (performanță), „Cine aleargă mai corect" (tehnică), „Cine leagă mai bine pasul sărit cu pasul săltat și marcă coș" (tehnică și performanță) etc.

4. **Metoda aprecierii activității extraclasă.**

Prin această metodă se apreciază elevii cu activitate independentă și care participă la competițiile prevăzute în calendarul asociației sportive din cadrul „Daciadei". De asemenea, se apreciază cu note mari elevii care participă la una sau mai multe acțiuni turistice, reprize de gimnastică, demonstrații, defilări etc.

5. **Metoda verificării calităților motrice prin teste.**

Aplicarea bateriei de teste prin sistemul unic de verificare și apreciere, grupa „A", trebuie privită ca un corolar (concluzie) la care s-a ajuns în final de trimestru (an). De exemplu, rezistența se poate testa în trimestrele I și III, săritura în lungime de pe loc și tracțiunea în brațe (aruncarea unei greutăți de 2 kg) în trimestrul II, viteza în trimestrele I și III, pentru care se poate acorda cîte o notă. Astfel, se poate evita aglomerarea examinărilor din trimestrele I și III.

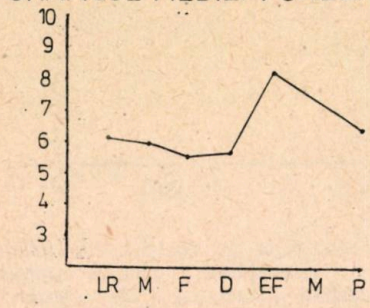
Operativitatea sistemului va crește simțitor dacă se va păstra o singură grupă de performanță, orientativă, potrivit Complexului polisportiv „Sport și sănătate", la nivelul notei de „8". De exemplu, liceu — rezistență fete (800 m) 3,58 (cls. IX) ; 3,54 (cls. X), 3,52 * (cls. XI), 3,50 * (cls. XII), lăsînd la aprecierea profesorului acordarea celorlalte note prin tratarea diferențiată psiho-fizică și pedagogică a elevilor.

Metodele de mai sus trebuie aplicate de la caz la caz în fiecare trimestru și considerate ca făcînd parte din conținutul aceluiași sistem unic de verificare și apreciere a elevilor.

În loc de concluzii.

Notele acordate elevilor, pe lîngă timpul realizat, amplitudinea exercițiului, tehnică etc., mai depind și de dispoziția sufletească a educatorului, de propria sa pregătire, de concepția sa despre notă, de părerea pe care

GRAFICUL MEDIEI PONDERATE



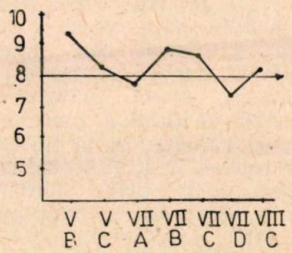
o are deja despre elevul examinat și uneori de influența din afară. Nota mai depinde de concepția educatorului despre muncă, de scopul urmărit și sistemul lui de răspundere. La notare, trebuie avute în vedere cunoștințele tehnice și de arbitraj, progresul realizat de elev, ținuta, gradul de dezvoltare al calităților motrice, frecvența, interesul, creativitatea etc., astfel încît să cuprindă întreaga personalitate a elevului, ceea ce nu este ușor. Profesorul trebuie să dea viață cifrelor, să pătrundă în conștiința elevilor, să-i răscolească și să-i mobilizeze. „În aprecierile pe care le face, profesorul e dator să fie drept și nobil, fiind răspunzător de toate actele sale". (8).

Nota este rezultatul unei examinări la care au rol activ atît elevul, cît și profesorul. Ca atare, are loc o conlucrare bilaterală : efortul elevului de a reproduce cunoștințele, priceperile și deprinderile formate și efortul profesorului de a le aprecia. În procesul de verificare a cunoștințelor, educatorul nu trebuie să aibă atitudinea unui vînător de greșeli, ci cu durerea părintelui înșelat în așteptările sale este gata să ia măsurile pentru remedierea lor. Profesorul indispus, obosit, va evita să pună note, iar elevii obosiți și enervați nu se pot concentra suficient, pot claca și să se accidenteze. Examinarea lor trebuie amînată

Nota trebuie să fie principială, străină de idei preconcepute și interese lăturalnice. Profesorul va distribui exigența în mod egal pentru toți elevii și va proceda la fel în examinarea tuturor. Este bine să-i facem pe elevi să fie deprinși nu numai cu gustul amar al notelor mici, ci mai ales cu dulceața notelor mari, atunci cînd săvîrșesc structuri de dificultate sporită, sau dovedesc cunoștințe care depășesc prevederile programei.

Nimic nu știrbește autoritatea profesorului ca părtinirea în notare, iar elevii sînt judecători drepți ai acestuia. Fiind obiectiv în notare, profesorul își capătă față de elevi o autoritate care stimulează eforturile acestora la învățătură, îi atrage la lecție și-i conștientizează.

GRAFICUL MEDIEI PONDERATE LA EDFIZICA



Datoria profesorului este de a cunoaște pe fiecare elev în parte, de a cerceta motivele pentru care eventual nu poate răspunde și a lua măsurile de îndreptare a lor, de a ști cum reacționează la note bune și rele și de a proceda în așa fel încît să nu încurajeze prin note mari ambiția și egoismul, dar nici să nu descurajeze și intimideze prin note mici.

Întrucît problemele de conținut ale educației fizice se reiau cu parametri sporiți în volum, intensitate și complexitate în anii următori, profesorul poate fi îngăduitor în notare și poate acorda, fără teama de a greși, note mari.

La obiectele educație fizică, desen, muzică, practică productivă, nu este nevoie să folosim toată scara notării la o clasă sau la mai multe clase. Notele mici pot fi evitate. Numărul mare de note mici este întotdeauna un simptom că ceva nu e în regulă.

„Spre a-i avea pe elevi în mînă, educatorii folosesc cu ușurință notele mici sau nu pun niciodată nota maximă socotind că aceasta este pentru profesor“ (5). Considerăm că profesorul este oglinda notelor pe care le pune elevilor săi în catalog. Din ele se desprinde nuanța de sadism sau optimism. Numărul notelor acordate elevilor trebuie să fie destul de mare, pentru a anula, prin media lor, relativitatea fiecărei note în parte. Ritmicitatea notelor trebuie să fie uniformă, dar poate fi sporită pentru elevii mai slabi la probele de verificare. Inițial, notele vor fi trecute în

GRAFICUL MEDIEI PONDERATE

caietul „fișier“ al profesorului în fața clasei și de aici în catalog, fără amînare. Nu trebuie făcut din notă un secret, ferindu-ne de a da elevilor explicații asupra notei acordate. În astfel de cazuri, educatorii nu au curajul răspunderii și se tem de reacția clasei, pentru că nu sînt convinși că au procedat corect. Motivarea notei pune are o mare importanță educativă. Arătînd elevilor neajunsurile, îi orientăm asupra muncii viitoare. Nota sporește autoritatea morală a profesorului și dezvoltă posibilitatea de apreciere a elevilor, reușind să se cunoască mai bine și să colaboreze armonios. Nota trebuie să fie în concordanță cu opinia clasei, cu propria conștiință a elevului. Mînuirea arbitrară a notei duce la știrbirea prestigiului profesorului și al notării.

O bună notare depinde de competența și pregătirea profesorului pentru lecție, concomitent cu receptivitatea și dorința elevului de a se autodepăși.

„Profesorul trebuie să facă dovada unei înalte conștiințe cetățenești și profesionale, să aibă o comportare demnă în școală, familie și societate. Să se preocupe de ridicarea nivelului pregătirii de specialitate, pedagogice și ideologice. Explicațiile complete, coerente, cît și demonstrațiile fidele, accesibile fiecărui elev, sînt nu numai un merit, ci și o obligație pentru educatori“ (3).

Profesorul se remarcă nu prin distanța astronomică între el și elevi sau prin exigența glacială, cu note acordate în asalt, presați de timpul încheierii situației școlare sau practica agricolă, ci prin cultura lui generală și de specialitate, răbdarea și talentul lui didactic format alături de elevi, bucuros pentru progresele ce le fac elevii și îngrijorat pentru nereușita lor, încurajîndu-i mereu.

Încheiem aceste sumare însemnări, conștienți că n-am reușit totul, că eficiența notării are misterul ei și pentru a-l afla trebuie să trăiești și să muncești lîngă elevii ale căror suflete ne sînt încredințate pentru modelare. Să nu aruncăm cu ușurință notele slabe în catalog, ele sînt greu suportate de elevii care zadarnic s-au străduit să ne mulțumească.

* Ținînd seama de creșterea în greutate a elevelor, s-a redus cu 0,2 sec. timpul prevăzut la Complexul „Sport și sănătate“, pentru clasele a XI-a și a XII-a.

BIBLIOGRAFIE

1. Bobei C., Moraru S. : Notarea și aprecierea eficientă a elevilor la educație fizică și sport, revista Educație fizică și sport, nr. 3, Buc., 1973, pag. 39—47.
2. Chiriță Georgeta : Pedagogie, Ed. Sport-Turism, București, 1977, pag. 283—287.
3. Firea E., Gh. Cîrstea și colaboratorii : Tratarea diferențiată a elevilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, București, 1983, pag. 11—16.
4. Hasgan A. : Problema notei școlare, lecturi pedagogice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1959, pag. 5—32.
5. Mitra Gh., Mogoș Al. : Metodica predării educației fizice, Ed. Sport-Turism, 1980, pag. 256—261.

6. Șiclovan L. : Teoria educației fizice și sportului, ediția a III-a, București, 1979, pag. 209—213.
7. Theodosiu D. : Mai aproape de elevi, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972, pag. 71, 89, 97 și 187.
8. * * * : Complexul polisportiv „Sport și sănătate", C.N.E.F.S., regulament, București, 1983, p. 13—17.

C. BOBEI : Les système des notes en éducation physique et sports, dans le contexte des disciplines de culture générale

Après la présentation des fonctions de la note dans le système roumain d'évaluation de 1 à 10 points, établi et appliqué dans tous les degrés de l'enseignement, l'auteur passe en revue les exigences qualitatives des notes données à l'éducation physique et le sport : 1) exigences pédagogiques ; 2) exigences spécifiques. Il s'occupe ensuite des méthodes d'appréciation et de vérification fréquemment utilisées par le professeur d'éducation physique : 1) la méthode de l'appréciation verbale ; 2) la méthode de l'appréciation courante ; 3) la méthode des épreuves de contrôle trimestriel ; 4) la méthode d'appréciation de l'activité en dehors de la classe ; 5) la méthode de la vérification des qualités motrices par tests. En conclusion, l'auteur adresse un appel aux professeurs d'éducation physique et de sport en vue d'utiliser avec un rigoureux discernement cet instrument — la notation — décisif pour la vie des élèves, dans les deux sens.

C. BOBEI : Grades in Physical Education and Sports within the Context of General Culture Disciplines

The author first outlines the functions of the grades and explains the Romanian system going from 1 to 10, which is established and applied throughout the Romanian education system. Secondly, he reviews the qualitative requirements of the grades in terms of physical education and sports : 1) pedagogical requirements ; 2) specific requirements. Subsequently, the author deals with the methods for appreciation and control used by the physical education teacher : 1) the method of verbal appreciation ; 2) the method of current appreciation ; 3) the method of quarterly control tests ; 4) the method for the appreciation of extra-class activities ; 5) the method for controlling motive qualities by tests. As a conclusion the author appeals to all relevant teachers to make use of grades with great power of discernment, as they are decisive in the pupils' lives.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ANSAMBLURI DE PRESELECȚIE ÎN GIMNASTICĂ PENTRU COPIII DE GRĂDINIȚĂ (II)

Prof. PETRE DUNGACIU — C.S. Șc. nr. 2
București
Educatoare STELA AREȚU — Grădinița nr. 212
I.S.P.H. București

În gimnastică se apreciază nu numai conținutul și dificultatea exercițiilor, ci și modul în care ele se execută. Profesorii de specialitate vor urmări siguranța, expresivitatea și grația cu care se efectuează exercițiile. Identificarea acestor calități trebuie să înceapă încă din perioada de preselecție din grădinițe.

Ansamblul de exerciții pe care îl prezentăm în continuare are un pronunțat caracter patriotic și este compus în așa fel încît să ofere copiilor posibilitatea de a-și pune în evidență ținuta, simțul ritmului și înclinația naturală spre execuția estetică.

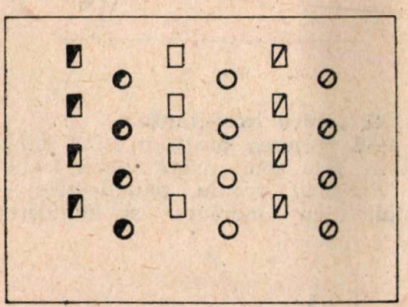


Fig 1

Cu acest ansamblu, selecționata de gimnastică a Grădiniței nr. 212 din Capitală s-a prezentat la concursurile organizate în cadrul Festivalului național „Cîntarea României" cîștigînd, în 1983, finala pe Municipiul București.

Pentru executarea exercițiilor propuse în acest ansamblu, se recomandă folosirea unui ritm solemn, de marș patriotic, într-o cadență moderată.

Ansamblul începe dintr-o formație de gimnastică pe șase șiruri, dintre care trei sînt de fete și trei de băieți. Șirurile fetelor sînt intercalate cu cele ale băieților, în felul următor: șirurile 1, 3, 5 începînd din stînga formației (dreapta spectatorilor) sînt ale executantelor, iar șirurile 2, 4, 6 — ale executanților. Primul șir din stînga formației este cel al executantelor cu panglicuțe roșii. Oblic-înapoi spre dreapta fiecărei executante cu panglicuță roșie se află cîte un executant cu cerc roșu. Urmează, spre dreapta, în ordinea culorilor drapelu-

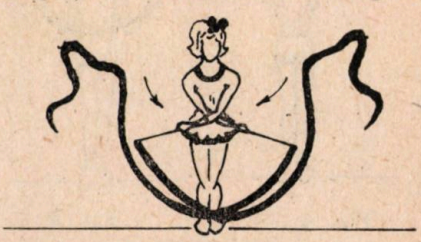


Fig. 2

lui nostru național celelalte șiruri de fete și băieți așezate în același fel ca șirurile cu panglicuțe și cercuri roșii.

Intervalul dintre executante este de două lungimi de brațe la care se adaugă lungimea beților panglicuțelor (25 cm un băț). Distanța în adîncime este de o lungime de braț plus lungimea bă-

ținutului. Șirurile intercalate ale băieților se găsesc la intervale și distanțe

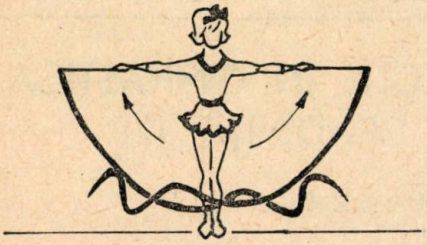


Fig. 3

egale între cele ale fetelor **(fig. 1).**

Poziția de plecare a fetelor este de stînd cu brațele întinse lateral, avînd în fiecare mînă o panglicuță. Bețele panglicuțelor sînt ținute la orizontală în continuarea brațelor. Poziția de plecare a băieților este de stînd cu brațele îndoite la piept (coatele lîngă corp), cu cercul apucat cu ambele mîini mai jos de diametrul său orizontal (sub mijloc), astfel ca el să

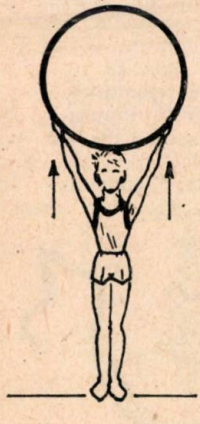


Fig. 4

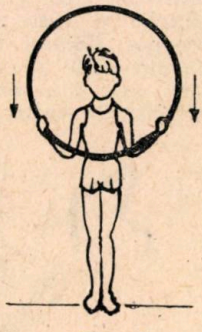


Fig. 5

încadreze capul și pieptul executantului. Apucarea cercului se face cu degetele orientate spre trunchiul executantului.

Ex. I. pentru executante :

T. 1—2. Coborîrea energică a brațelor și încrucișarea lor în fața abdomenului (cu o fluturare cît mai amplă a panglicuțelor), simultan cu o îndoire ușoară a picioarelor (semigenuflexiune) **(fig. 2).**

T. 3—4. Revenire **(fig. 3).**

T. 5—8. Ca la timpii 1—4.

Ex. I. pentru executanți :

T. 1—2. Întinderea energică a brațelor

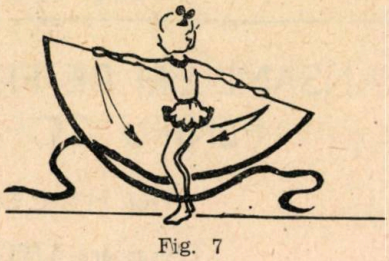


Fig. 7

sus cu ducerea cercului deasupra capului ; privirea la mîini **(fig. 4).**

T. 3—4. Revenire **(fig. 5).**

T. 5—6. Ducerea cercului lateral spre stînga, răsucind capul spre aceeași parte **(fig. 6).**

T. 7—8. Revenire **(fig. 5).**

Fig. 8

Ex. II. pentru executante :

T. 1—2. Ducerea brațului stîng întins înainte și a celui drept întins înapoi — fluturînd amplu panglicuțele — simultan cu îndoirea și întinderea

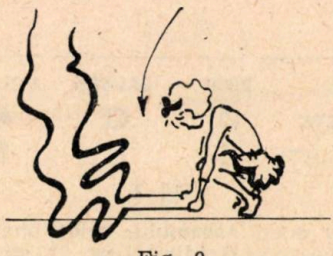


Fig. 9

ușoară a picioarelor și cu răsucirea trunchiului spre dreapta **(fig. 7).**

T. 3—4. Ca la timpii 1—2, dar pe partea opusă.

T. 5—8. Se repetă timpii 1—4.

Ex. II. pentru executanți : identic cu exercițiul I, dar cu ducerea cercului spre dreapta.

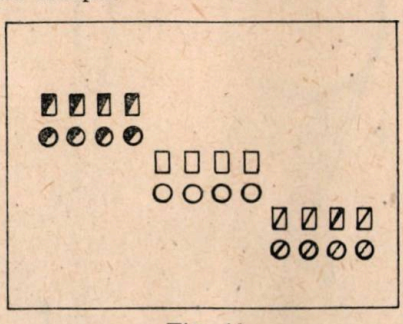


Fig. 10

Ex. III. pentru executante :
T. 1—14. Alergare în formație de trei rînduri așezate în trei „trepte" pe cele trei culori : roșu în stînga și înainte, albastru în dreapta și înapoi, galben în centru și la distanțe și intervale egale față de celelalte două culori. **Observație :** În timpul alergării, panglicuțele sînt fluturate în sus și în

Fig. 11

Fig. 6

Fig. 12

jos prin mișcări alternative scurte și rapide executate cu brațele întinse înainte (fig. 8). În cele trei rînduri care alcătuiesc „treptele", executantele sînt aliniate umăr lîngă umăr, cu fața spre public.
T. 15—16. Ghemuire cu coborîrea brațelor jos (degetele pe sol) și aplecarea capului înainte **(fig. 9).**

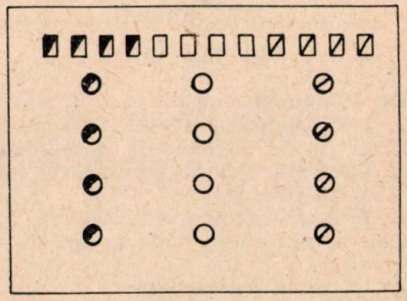


Fig. 13

Ex. III. pentru executanți :
T. 1—16. Alergare cu cercul ridicat sus și alinierea pe grupe de culori înapoia grupelor de fete, în aceeași formație de „trepte" ca și ele și în aceeași ordine a culorilor **(fig. 10).**

Ex. IV. pentru executante :
T. 1—2. Ridicare în picioare cu ducerea energică a brațelor întinse sus,

Fig. 14

cu o fluturare cît mai amplă a panglicuțelor **(fig. 11).**
T. 3—4. Ghemuire ca la timpii 15—16 din exercițiul III **(fig. 9).**
T. 5—8. Ca la timpii 1—4.
Ex. IV. pentru executanți :
T. 1—2. Ghemuire cu coborîrea marginii inferioare a cercului pe sol, astfel ca executantul să fie încadrat în el **(fig. 12).**

T. 3—4. Ridicare în picioare cu ducerea cercului deasupra capului **(fig. 4).**
T. 5—8. Ca la timpii 1—4.

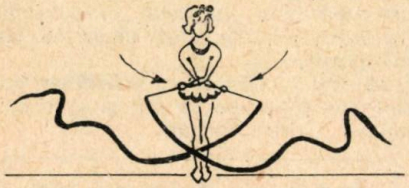


Fig. 15

Ex. V. pentru executante :
T. 1—6. Alergare vioaie și aliniere în formația de începere a ansamblului, cu fluturarea panglicuțelor ca la exercițiul III **(fig. 8).**
T. 7—8. Ghemuire cu coborîrea brațelor și aplecarea capului **(fig. 9).**

Ex. V. pentru executanți :
T. 1—6. Alergare înapoi (cu spatele orientat spre direcția de deplasare) cu cercul ținut deasupra capului.
T. 7—8. Aliniere în formația de linie pe un rînd, la distanța de o lungime de braț, înapoia formației fetelor, cu coborîrea cercului în dreptul pieptului, ca la poziția de începere a ansamblului **(fig. 13).**

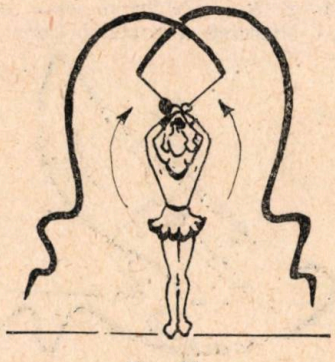


Fig. 16

Ex. VI. pentru executante :
T. 1—2. Fandare laterală cu piciorul stîng spre stînga, cu ridicarea brațului stîng întins lateral-sus spre stînga și cu ducerea brațului drept întins lateral-jos spre dreapta ; privirea la mîna stîngă **(fig. 14).**
T. 3. Trecere în poziția de stînd cu încrucișarea energică a brațelor în fața abdomenului, fluturînd amplu panglicuțele **(fig. 15).**
T. 4. Ridicarea brațelor întinse prin lateral sus cu încrucișarea lor deasupra capului, cu fluturarea amplă a panglicuțelor **(fig. 16).**

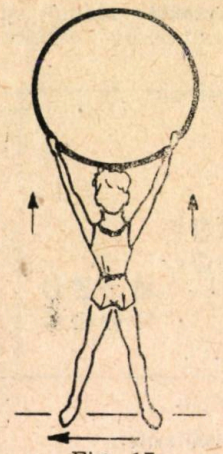


Fig. 17

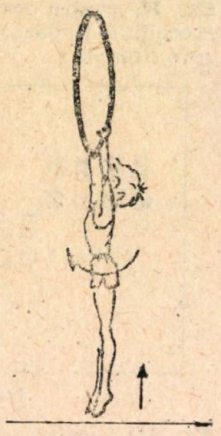


Fig. 18

T. 5—6. Ca la timpii 1—2, dar pe dreapta.
T. 7—8. Ca la timpii 3—4.
Exercițiul se execută de două ori (total 16 timpi).

Ex. VI. pentru executanți :
T. 1—2. Prin pas cu dreptul spre dreapta, trecere în poziția de stînd cu picioarele depărtate cu ridicarea cercului deasupra capului ; brațele întinse, privirea la cerc **(fig. 17).**
T. 3—4. Revenire ; cercul coborît în dreptul pieptului **(fig. 5).**
T. 5—6. Ca la timpii 1—2, dar pe stînga.
T. 7—8. Ca la timpii 3—4.
T. 9—10. Săritură cu întoarcere de 90 de grade spre dreapta cu ridicarea cercului deasupra capului **(fig. 18).**
T. 11—12. Revenire (fig. 5).
T. 13—14. Ca la timpii 9—10, dar spre stînga.
T. 15—16. Revenire.
Ex. VII. pentru executantele cu panglicuțe galbene :
T. 1—2. Trecere în poziția de stînd pe genunchiul stîng cu brațele jos **(fig. 19).**

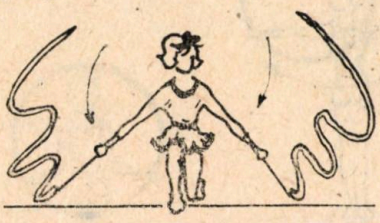


Fig. 19

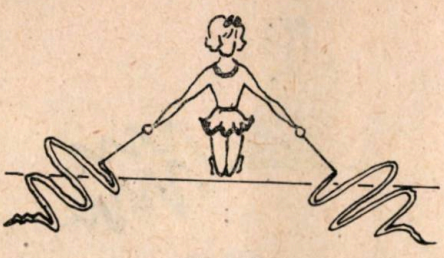


Fig. 20

T. 3—4. Trecere în poziția pe ambii genunchi **(fig. 20).**

T. 5. Ridicarea energică a brațelor prin lateral și încrucișarea lor deasupra capului, fluturînd amplu panglicuțele **(fig. 21).**

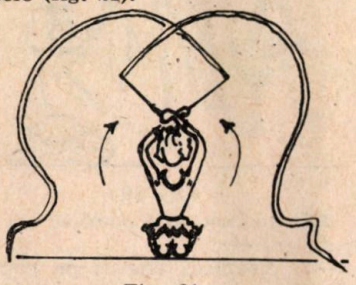


Fig. 21

T. 6. Coborîrea energică a brațelor prin lateral, fluturînd amplu panglicuțele **(fig. 22).**

T. 7—8. Ca la timpii 5 și 6.

Ex. VII. pentru executantele cu panglicuțe roșii și albastre :

T. 1—2. Întoarcere de 90 de grade spre executantele cu panglicuțe galbene (spre mijloc) și trecere în stînd pe genunchiul dinspre spectatori **(fig. 23).**

T. 3—4. Trecere în poziția de stînd pe ambii genunchi **(fig. 24).**

T. 5—8. Fluturarea panglicuțelor pe direcția sus-jos, prin mișcări alternative scurte și rapide executate cu brațele întinse înainte **(fig. 25).**

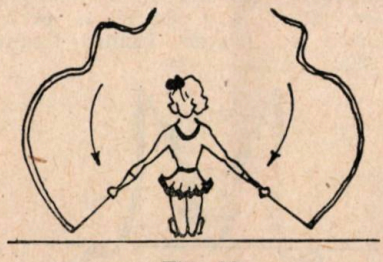


Fig. 22

Ex. VII. pentru executanți :

T. 1—7. Prin șapte pași, deplasare cu cercul ridicat deasupra capului și formarea unui careu care încadrează

Fig. 23

formația fetelor, astfel ca cei cu cercurile roșii să formeze flancul stîng, cei cu cercurile albastre — flancul drept, iar cei cu cercurile galbene (în formația „pe un rînd") să închidă careul înapoia grupelor de fete **(fig. 26).**

Fig. 24

T. 8. Oprire și aliniere în formația de careu în poziția de stînd cu cercul ridicat sus **(fig. 4).**

Ex. VIII. pentru executantele cu panglicuțe galbene :

T. 1—2. Trecere în poziția „așezat pe călcîie", brațele jos, spatele drept **(fig. 27).**

T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.

Fig. 25

T. 5. Ridicarea energică a brațelor prin lateral și încrucișarea lor dea-

supra capului, fluturînd amplu panglicuțele **(fig. 28).**

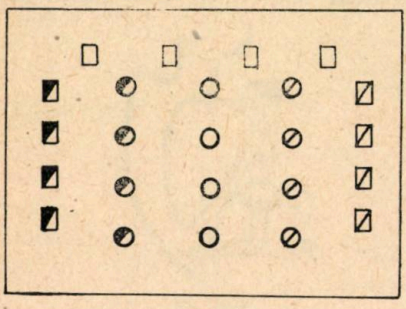


Fig. 26

T. 6. Coborîrea energică a brațelor prin lateral, fluturînd amplu panglicuțele **(fig. 27).**
T. 7—8. Ca la timpii 5 și 6.

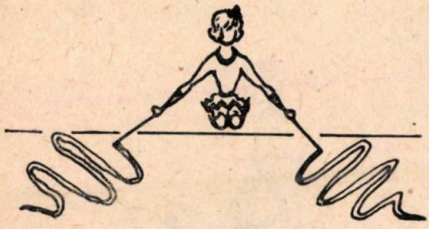


Fig. 27

Ex. VIII. pentru executantele cu panglicuțe roșii și albastre :
T. 1—4. Ca la timpii 1—4 din exercițiul VIII al executantelor cu panglicuțe galbene, dar cu fața la acestea **(fig. 29).**
T. 5—8. Fluturarea panglicuțelor în sus și jos, prin mișcări alternative scurte și rapide executate cu brațele întinse înainte **(fig. 30).**
Ex. VIII. pentru executanți :
T. 1—2. Ghemuire cu așezarea marginii inferioare a cercului pe sol ; corpul încadrat în cerc **(fig. 12).**

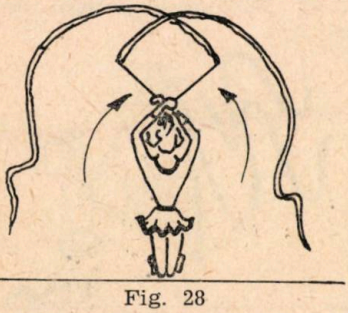


Fig. 28

T. 3—4. Întinderea piciorului sting lateral spre stînga **(fig. 31).**
T. 5—6. Ghemuire **(fig. 12).**

Fig 29

T. 7—8. Ridicare în picioare cu ducerea cercului deasupra capului ; privirea la cerc **(fig. 4).**

Fig. 30

Ex. IX. pentru executantele cu panglicuțe galbene :
T. 1—2. Așezarea frunții pe genunchi și ducerea brațelor întinse înapoia spatelui, cît mai ridicate ; „capul la cutie" **(fig. 32).**

Fig. 31

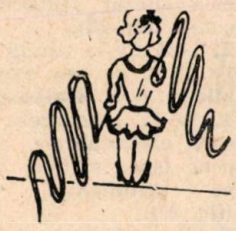


Fig. 33

T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.
T. 5. Ridicare energică în stînd pe genunchi cu fluturarea puternică a panglicuțelor în sus și în jos prin mișcări alternative scurte și rapide executate cu brațele întinse înainte **(fig. 33).**

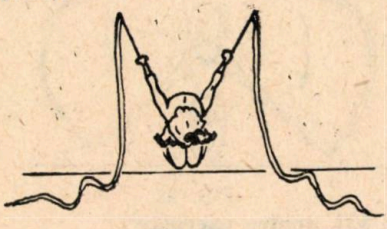


Fig. 32

T. 6—8. Continuarea fluturării panglicuțelor.
Exercițiul se repetă de trei ori și jumătate, adică pînă la timpul 28 inclusiv.

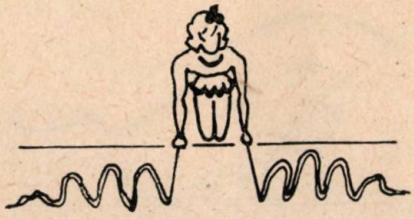


Fig. 34

T. 29—30. Sprijinirea mîinilor pe sol **(fig. 34).**
T. 31—32. Trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 35).**
Ex. IX. pentru executantele cu panglicuțe roșii și albastre :
T. 1—8. Ca la timpii 1—8 din exercițiul IX al executantelor cu panglicuțe galbene, dar cu fața la acestea **(fig. 36).**

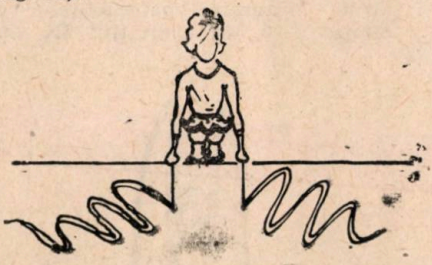


Fig. 35

T. 9—10. Trecere în semisfoară cu piciorul dinspre spectatori întins înapoi, cu fruntea pe genunchiul celuilalt picior și cu brațele întinse pe sol în prelungirea trunchiului, spre executantele cu panglicuțe galbene **(fig. 37).**
T. 11—12. Menținerea poziției de la timpii 9—10.
T. 13—16. Ridicarea energică a trunchiului la verticală (rămînînd în poziția de semisfoară) cu fluturarea panglicuțelor în sus și jos prin mișcări alternative scurte și rapide executate cu brațele întinse înainte **(fig. 38).**

Fig. 36

Fig. 37

T. 17—18. Așezare pe o coapsă (executantele cu panglicuțe roșii pe coapsa dreaptă, cele cu panglicuțe albastre pe coapsa stîngă) cu fața spre spectatori, cu picioarele îndoite, cu mîna dinspre executantele cu panglicuțe galbene sprijinită pe sol lîngă corp, cu mîna cealaltă pe genunchi **(fig. 39).**

Fig. 38

T. 19—20. Întinderea picioarelor în exterior (spre băieți) și trecere în poziția culcat pe o parte (costal) sprijinit pe antebrațul dinspre executantele cu panglicuțe galbene, celălalt braț întins pe corp **(fig. 40)**, executantele sînt cu fața spre spectatori.
T. 21. Ridicarea energică a brațului de pe corp și ducerea lui prin lateral deasupra capului cu o fluturare amplă a panglicuței **(fig. 41).**

Fig. 39

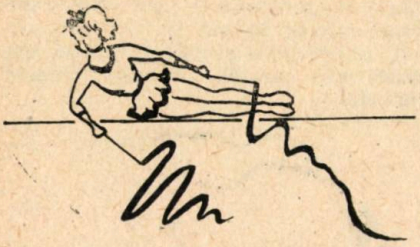


Fig. 40

T. 22. Revenire cu brațul pe corp fluturînd puternic panglicuța **(fig. 40).**
T. 23—24. Ca la timpii 21—22.
T. 25—26. Întoarcere (90 de grade) spre executantele cu panglicuțe galbene, în poziția de semisfoară, ca la timpii 9—10 **(fig. 37).**
T. 27—28. Ca la timpii 11—12.
T. 29—30. Sprijinirea mîinilor pe sol **(fig. 42).**
T. 31—32. Trecere în sprijin ghemuit cu întoarcere de 90 de grade cu fața spre spectatori **(fig 35).**

Ex. IX. pentru executanți :
T. 1—8. Ca la timpii 1—8 din exercițiul VII (al executanților), dar cu întinderea piciorului drept spre dreapta **(fig. 31).**
T. 9—16. Ca la timpii 1—8 din exercițiul VIII.
T. 17—24. Ca la timpii 1—8.
T. 25—32. Se execută exercițiul V.
Ex. X. Toți executanții și executantele repetă exercițiul VI.
Ex. XI. pentru executante :
T. 1—6. Mers înapoi (cu spatele în direcția deplasării) cu fluturarea panglicuțelor în față (ca la exercițiul III) și trecere în formația de linie pe un singur rînd, în fața rîndului băieților, la distanță de o lungime de braț față de ei (cu fața spre spectatori). **Observație :** se realizează o formație de „linie pe două rînduri" cu fetele în față și băieții înapoi ; culorile roșii în stînga, cele galbene în mijloc, cele albastre în dreapta **(fig. 43).**
T. 7—8. Alinierea în formația de linie pe un rînd și ridicarea brațelor întinse deasupra capului **(fig. 44).**

Fig. 42

Ex. XI. pentru executanți :
T. 1—2. Ridicarea cercului deasupra capului **(fig. 4).**
T. 3—4. Revenire **(fig. 5).**
T. 5—8. Ca la timpii 1—4.

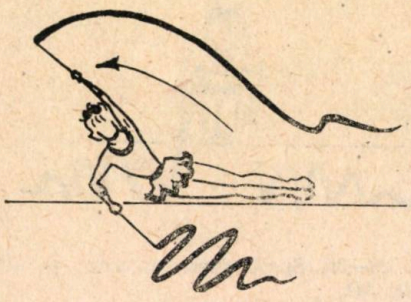


Fig. 41

Ex. XII pentru executante :
T. 1—2. Trecere în poziția de stînd pe genunchiul stîng cu coborîrea brațelor jos **(fig. 19).**
T. 3—4. Trecere în poziția de stînd pe ambii genunchi **(fig. 20).**
T. 5—8. Fluturarea panglicuțelor ca la timpii 5—8 din exercițiul IX **(fig. 33).**

Fig. 44

Ex. XII pentru executanți :
T. 1—2. Ghemuire cu așezarea marginii inferioare a cercului pe sol ; corpul încadrat în cerc **(fig. 12).**
T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.
T. 5. Ridicare energică în picioare cu ducerea cercului deasupra capului **(fig. 4).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. XIII pentru executante :
T. 1—2. Așezare pe coapsa stîngă cu mîna stîngă sprijinită pe sol lîngă

trunchi și cu mîna dreaptă pe genunchiul drept **(fig. 39).**
T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.
T. 5. Fluturarea puternică a panglicuței din mîna dreaptă, prin ridicarea energică a brațului drept întins, pînă deasupra capului **(fig. 45).**
T. 6. Fluturarea puternică în jos a aceleiași panglicuțe, prin revenire cu mîna dreaptă pe genunchi **(fig. 39).**
T. 7—8. Ca la timpii 5—6.

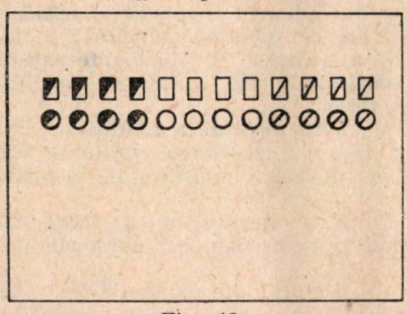


Fig. 43

Ex. XIII pentru executanți : identic cu exercițiul XII.
Ex. XIV pentru executante :
T. 1—2. Ridicare energică în poziția stînd pe genunchi, cu fluturarea amplă a panglicuțelor în sus, prin ridicarea brațelor întinse deasupra capului **(fig. 46).**
T. 3—4. Așezare pe coapsa dreaptă cu mîna dreaptă sprijinită pe sol lîngă trunchi și cu mîna stîngă pe genunchiul stîng **(fig. 39).**
T. 5—8. Ca la timpii 5—8 din exercițiul XIII, dar cu mîna stîngă.

Fig. 45

Ex. XIV pentru executanți : identic cu exercițiul XII.
Ex. XV pentru executante :
T. 1—2. Ca la timpii 1—2 din exercițiul precedent (XIV).
T. 3—4. Ca la timpii 1—2 din exercițiul XIII.
T. 5—8. Ca la timpii 5—8 din exercițiul XIII.

Ex. XV pentru executanți : identic cu exercițiul XII.

Ex. XVI pentru executante : identic cu exercițiul V.

Ex. XVI pentru executanți :
T. 1—4. Ca la timpii 1—4 din exercițiul XII.
T. 5—6. Ca la timpul 5 din exercițiul XII.
T. 7—8. Rămînînd în poziția de stînd, coborîrea cercului în fața pieptului, astfel ca el să încadreze capul executantului **(fig. 5).**

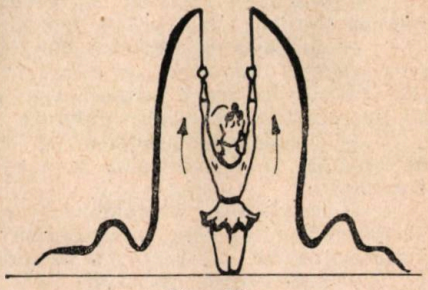


Fig. 46

Ex. XVII pentru executante : se repetă exercițiul VI.
Ex. XVII pentru executanți : se repetă exercițiul VI pînă la ultimul timp (exclusiv) pe care se efectuează (ca poză finală a ansamblului) ridicarea cercului deasupra capului.

Pentru fete formația de terminare a ansamblului este identică cu cea de începere. Băieții termină în formația de linie pe un singur rînd (înapoia formației fetelor), cu cercurile ridicate deasupra capului **(fig. 13).**

Ieșirea de pe spațiul de lucru se face în ușor pas alergător și este începută de către executantele cu panglicuțe roșii, care pornesc în formație de „șir" cîte una, ocolind spre dreapta, prin fața întregii formații și fluturînd energic panglicuțele deasupra capului. În același fel pleacă și executantele cu panglicuțe galbene, imediat după cele cu panglicuțe roșii. Tot astfel ies și executantele cu panglicuțe albastre. Imediat după plecarea ultimei executante cu panglicuță albastră, băieții execută o întoarcere spre dreapta, pornind în formație de șir, în pas alergător în urma executantelor cu panglicuțe albastre, cu cercurile ținute deasupra capului.

Desene de prof. ALEXANDRINA OVEZEA.

CUNOAŞTEREA PARTICULARITĂŢILOR INDIVIDUALE ALE ELEVILOR — CONDIŢIE PENTRU O BUNĂ APLICARE A TRATĂRII DIFERENŢIATE LA EDUCAŢIA FIZICĂ

Lector dr. MARIANA MAROLICARU
Universitatea Cluj-Napoca

I. **Condiţia de bază** a diferenţierii învăţămîntului prin intermediul aplicării celor mai adecvate metode de instruire constă în cunoaşterea temeinică a fiecărui elev. Dealtfel, aceasta este condiţia esenţială a realizării instruirii diferenţiate.

Cunoaşterea elevului, în vederea organizării activităţii instructiv-educative implică abordarea mai multor factori (I, Holban, 1980) :

— cunoaşterea mediului familial în care a crescut copilul, a condiţiilor existente pentru dezvoltare, a atitudinii părinţilor faţă de realizarea copilului. Fiecare familie îşi are o formulă a sa educativă, rezultantă a multitudinii factorilor cu coloratură specifică, care intervin ;

— cunoaşterea gradului de dezvoltare fizică a elevului şi a stării sale de sănătate, a deficienţelor pe care le prezintă, a antecedentelor personale sau ereditare ;

— cunoaşterea aspectelor de şcolaritate ale elevului din punctul de vedere al antecedentelor sale, a condiţiilor pe care le-a oferit şcoala pentru pregătire, a succeselor, dar şi a lacunelor pe care le prezintă în planul pregătirii ;

— cunoaşterea structurii sale psihologice, prin identificarea dominantelor de personalitate şi a echilibrului existent între ele.

Pentru fiecare din aceste aspecte, disciplinele implicate (medicina, psihologia, pedagogia, sociologia) oferă suficiente metode de diagnostic. Apreciem, după cum arată I. Holban (1980), că diagnosticului unilateral, unidisciplinar trebuie să i se opună un diagnostic stabilit prin abordare multidisciplinară. Formularea „diagnosticului" pedagogic nu va fi altceva decît concluzia firească şi unică stabilită prin abordarea multilaterală a copilului în scopul organizării acţiunilor formative. Subliniem că, în cercetarea noastră, nu este vorba de o cunoaştere exhaustivă a întregii personalităţi, ci s-a urmărit stabilirea unor calităţi, caracteristici relevante din punctul de vedere al specificului educaţiei fizice şcolare.

Dezvoltarea armonioasă şi multilaterală a personalităţii nu se realizează la întîmplare, ci ca urmare a unei activităţi conştiente desfăşurată în acest sens. Pentru aceasta profesorul de educaţie fizică trebuie să cunoască atît legile formării şi dezvoltării personalităţii în general, cît şi caracteristicile morfofuncţionale şi psihologice particulare ale celor instruiţi. Aceasta este una din premisele realizării obiectivelor educaţiei fizice şcolare : întărirea sănătăţii şi călirea organismului (dezvoltarea corporală şi formarea ţinutei corecte) ; dezvoltarea psihomotorie (dezvoltarea calităţilor motrice, dezvoltarea kinesteziei, a priceperilor şi deprinderilor motrice) ; instruirea sportivă ; formarea atitudinii pozitive faţă de activitate şi a deprinderilor de conduită în colectiv, dezvoltarea unor calităţi psihice, înlăturarea stărilor anxioase, a tulburărilor de comportament.

II. **În vederea realizării** obiectivelor propuse în cercetare, în primul rînd, am procedat la cunoaşterea psihopedagogică a fiecărui elev în parte, cuprins în lotul experimental. Se ştie că sporirea eficienţei organizării procesului de învăţămînt, a metodelor de instruire utilizate este condiţionată de cunoaşterea clasei şi a elevilor sub cele mai diverse aspecte (biologic, psihologic, psihosocial).

Eficienţa modului de organizare, precum şi a metodelor utilizate depinde de caracteristicile morfologice, de capacitatea vitală, de trăsăturile psihice, de pregătirea fizică a copilului etc.

Metoda antropometrică am folosit-o pentru determinarea indicilor de dezvoltare a copiilor în raport cu sexul şi vîrsta, comparativ cu indicii de dez-

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1984, pag. 28

Tabelul 1

Rezultatele subiecților la testul Raven

Subiecți	Grupa de nivel	Număr	Media		
			Cota totală	C.I.	Apreciere
Grupa experimentală	„Bun"	15	47	107	Inteligență de nivel mediu (bună)
	„Mediu"	8	41	96	Inteligență de nivel mediu (slabă)
	„Slab"	15	33	86	Inteligență sub medie
Clasa de control		22	35	90	Inteligență de nivel mediu (slabă)

voltare medie pe țară. În acest fel, am putut desprinde unele aspecte ale caracterelor morfofuncționale ale subiecților și să urmărim raportul ce există între variabilele morfofuncționale și nivelul de exprimare motrică.

Într-o lucrare anterioară (6), în baza prelucrării matematico-statistice, am stabilit raportul de influențare dintre variabilele morfofuncționale și motrice. În lucrarea prezentă supunem atenției caracterizarea subiecților din punct de vedere psihologic.

Sub aspectul calităților psihice ale subiecților am testat gradul de inteligență generală (testul Matricile Progresive Raven necolorat) ; capacitatea de învățare senzorio-motorie (proba de urmărire a unui punct în mișcare) ; nivelul atenției distributive (testul „Praga") ; viteza de reacție în situații din ce în ce mai complexe care pun la încercare capacitatea subiectului de a lua decizii (testul pentru măsurarea timpului de reacție M.R.K. 432).

III. **Prin examinarea psihologică a elevilor** am urmărit, în primul rînd, cunoașterea : coeficientului de inteligență (C.I.) ; capacității de concentrare (atenția distributivă) ; timpul de reacție ; capacitatea de decizie și capacitatea de învățare senzoriomotorie.

Întrucît probele psihologice administrate de noi, nu în toate cazurile, au fost etalonate pe o populație asemănătoare ca vîrstă, unele din probele în discuție au fost aplicate la un număr de 120 subiecți (60 băieți — subiecții cuprinși în experiment și 60 fete din aceleași clase). Astfel, ne-am putut fixa niște repere utile în vederea interpretării rezultatelor obținute de subiecții noștri la aceste probe.

Inteligența generală („g") influențează reușita în cele mai diverse activități școlare ; deci și la educația fizică, motiv pentru care a și fost examinată.

Prin natura sa, activitatea de educație fizică și sportivă pretinde din partea practicanților atenție care se caracterizează în primul rînd prin flexibilitate și prin distribuția sa. În timpul activității practice este necesară capacitatea de a deplasa atenția de la un obiect (subiect) la altul ; de la o fază de joc la alta, în intervale scurte de timp. De asemenea, mai ales în jocurile sportive, este necesară o atenție distributivă ce se caracterizează prin numărul mare de activități pe care un individ le poate îndeplini simultan, fără ca una să se interfereze prea mult cu celelalte.

Sînt anumite probe sportive, de pildă, tirul, în care este necesară o atenție caracterizată prin stabilitate.

Numărul subiecților, cuprinși în cele trei grupe de nivel, diferă de la probă la probă. Astfel la testul Raven, în grupa de nivel „bun" sînt 15 subiecți ; în grupa de nivel mediu — 8 subiecți, iar în grupa de nivel slab — 15 subiecți. Grupa de nivel „bun" realizează o cotă totală de 47 puncte cu un coeficient de inteligență de 107, fiind apreciată cu o inteligență de nivel mediu-bună,

Cea de-a doua grupă are o cotă totală de 41, cu un C.I. de 96, fiind apreciată cu o inteligență de nivel mediu-slabă.

Grupa de nivel slab întrunește o cotă de 33 puncte cu un C.I. de 86, fiind apreciată cu o inteligență sub medie.

Făcînd o comparație între grupa experimentală și cea de control constatăm că cea din urmă este calificată ca avînd o inteligență de nivel mediu slabă (la fel ca grupa de nivel mediu din clasa de experiment).

În testul „Praga" s-au diferențiat tot trei grupe de nivel. De această dată, în grupa de nivel „bun" sînt incluși 14 subiecți ; în grupa de nivel „mediu" — 16 subiecți și, în grupa de nivel „slab" — 8 subiecți. Diferențe semnificative sînt între grupa de nivel bun și celelalte două grupe ; grupa de nivel mediu realizează un punctaj sensibil superior față de grupa de nivel slab. Clasa de control realizează un punctaj mai slab ca grupa de nivel bun și aproximativ același ca și grupa de nivel mediu.

Dacă în dezvoltarea morfofuncțională și capacitatea motrică clasele experimentală și cea de control aveau mediile aproximativ egale, la testarea psihologică se constată, în medie, o superioritate a clasei experimentale.

Observăm că la testul „Praga", grupa de nivel „bun" prezintă, în general, o constantă a rezultatelor în cele patru faze cu deosebirea că în faza a treia realizează cel mai bun rezultat ceea ce denotă o atenție generală bună precum și o distributivitate a atenției care permite reușita în probă — deci și în alte activități care solicită această calitate a atenției.

Fluctuația valorilor grupelor de nivel mediu și slab, precum și a clasei de control denotă o capacitate redusă de concentrare, instabilitate și faptul că subiecții din aceste grupe au o mai mică rezistență la oboseală. Ca urmare a acestor aspecte, subiecții vor întîmpina dificultăți în înțelegerea sarcinilor, învățarea se va produce mai lent. „Învățarea în domeniul activităților corporale cuprinde, pe lîngă învățarea gestuală, motrică și perceptiv-motrică realizată la nivel de priceperi, deprinderi sau obișnuințe motrice și forme de învățare inteligentă și învățare creatoare" (M. Epuran, 1980).

La pursuitmetru (probă de învățare senzorio-motorie) au fost examinați 120 de subiecți : 60 de băieți (cuprinși în experiment) și 60 de fete. Tabelul nr. 3 cuprinde media și coeficientul de variabilitate a numărului și duratei atingerilor în cele 10 faze ale probei.

Surprindem creșterea lineară a rezultatelor. Acest aspect indică învățarea intervenită și transferată de la o fază la alta. Acest lucru ne conduce către o altă concluzie și anume că și la educația fizică (unde învățarea e preponderent senzorial-motrică și motrică) învățarea va parcurge aceleași etape ; subiecții vor face apel și vor folosi cele învățate anterior în însușirea unor noi cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice.

Tabelul 2

Rezultatele subiecților la testul „Praga"

Subiecți	Grupa de nivel	Număr	Cota medie				
			Faza I	Faza a II-a	Faza a III-a	Faza a IV-a	Total
Grupa experimentală	„Bun"	14	14,14	13,14	14,42	13,85	55,57
	„Mediu	16	11,18	11,56	12,25	12,81	47,81
	„Slab"	8	11,12	9,87	10,37	10,75	44,62
Clasa de control		22	13,31	8,95	14,45	13,81	49,95

Comparînd rezultatele fetelor cu ale băieților constatăm că fetele au valori mult mai scăzute. Cu toate că și în cazul fetelor se observă o liniaritate în creșterea rezultatelor, ele realizează în cea de-a zecea fază un rezultat de 78,92 ceea ce este mult sub rezultatul băieților care realizează 146.63 și care au pentru fiecare fază a numărului atingerilor rezultate superioare. Situația este aceeași și pentru durata atingerilor unde băieții realizează rezultate net superioare față de fete. Din aceasta se poate trage concluzia că băieții învață mai ușor o sarcină perceptiv-motrică în comparație cu fetele. **Aceasta este unul din argumentele care pledează în favoarea lucrului demixtat.**

Rezultatele obținute la o probă de timp de reacție (cel de-al doilea test aplicat) se referă la măsurarea timpului de reacție la semnal luminos. Subiecții trebuiau să reacționeze numai la culoarea roșie, care era administrată în combinație cu culorile galben și verde.

Interesant de evidențiat faptul că deși băieții au rezultate mai bune ca fetele, ei prezintă o mare fluctuație a rezultatelor, o instabilitate a atenției, față de fete unde apare evidentă liniaritatea „performanței". Fetele greșesc, mai ales, fiindcă anticipează culoarea roșie.

Situație aproximativ similară apare și la testul M.R.K. 432, în care am examinat timpul de reacție în situația de luare a deciziei.

Numărul răspunsurilor corecte este sensibil egal la băieți și fete : 25,61 (B) și 25,33 (F). Deși timpul de răspuns este mai scurt, în general la băieți, ei greșesc în luarea deciziei cam în aceeași măsură ca fetele, care decid într-un timp mai mare, sau anticipează decizia care, în unele cazuri, este greșită. Greșelile se datorează și lipsei de coordonare brațe-picior.

În urma examinării am putut constata că testul de reacție simplă și testul de reacție complexă se explică între ele, cel de-al doilea permițîndu-ne să tragem concluzia că există o deosebire vizibilă între fete și băieți în ceea ce privește : timpul de răspuns la stimul ; posibilitatea de concentrare a atenției și coordonarea mișcărilor ; mobilitatea atenției — toate în favoarea băieților.

IV. Cercetarea ne-a condus la concluzia că nu se poate concepe tratarea diferențiată fără cunoașterea diferitelor aspecte ale personalității elevului (con-

Tabelul 3

Rezultate medii obținute la pursuimetru de băieți

FAZA	Numărul atingerilor		Durata atingerilor	
	m	σ	m	σ
I	12,22	6,06	22,45	16,07
II	24,92	12,12	47,93	34,61
III	38,93	18,49	74,67	48,47
IV	52,88	24,02	105,47	68,16
V	67,38	29,66	135,85	82,38
VI	96,50	116,32	175,73	103,66
VII	98,50	40,23	212,67	123,12
VIII	114,48	46,30	251,65	142,55
IX	130,66	50,83	293,65	160,83
X	146,63	56,14	335,78	184,59

stituția morfofuncțională, temperament, caracter, aptitudini, atitudini, motivație etc.). Aceasta nu este un scop în sine, ci este un punct de plecare spre a găsi mijloacele și metodele cele mai potrivite prin care să ajutăm pe elev să se dezvolte, să se formeze conform cerințelor sociale și aspirațiilor lui individuale.

În munca profesorului de educație fizică un rol important, în realizarea sarcinilor didactice, îl ocupă preocuparea pentru selecționarea și programarea continuă a celor mai eficiente metode și mijloace specifice diferitelor sarcini prevăzute în programele școlare. Acest fapt este cu atît mai important, cu cît la educația fizică prin faptul că solicită în primul rînd potențialul biomotric al elevilor, problema instruirii capătă note specifice. Acestea provin, în primul rînd, din faptul că instruirea se realizează prin participarea directă, nemijlocită a elevului — participare fizică, în care este angajat întregul organism.

A acționa fără cunoașterea elevilor, a caracteristicilor ce definesc individualitățile unei clase înseamnă : ignorarea legilor biologice ale dezvoltării ; a solicita elevii în mod egal, ceea ce de fapt înseamnă că pentru unii lecția este prea grea, iar pentru alții prea ușoară ; în primul caz pretențiile depășind posibilitățile elevilor, iar în cel de-al doilea caz, cerințele fiind sub nivelul posibilităților lor. Iată de ce, considerăm că este necesară o consecvență în îmbinarea activităților frontale cu munca pe grupe și cea individuală.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. **Allport, G. W.** : Structura și dezvoltarea personalității, Ed. didactică și pedagogică, București, 1981.
2. **Bandacov, M. P.** : Abordarea diferențiată în procesul educației fizice. În : Educația fizică în școală, vol. XLV C.N.E.F.S.
3. **Calavrezo, C.** și **Balosache, M.** : Greutățile de predare rezultate din diversificarea nivelurilor de pretenție în lecțiunile de educație fizică. Analele educației fizice, vol. VI. nr. 1, 1937.
4. **Epuran, M.** : — Despre însemnătatea si tehnicile cunoașterii elevilor. În : Revista Educație fizică și sport, 1974, nr. 3.
5. **Holban, I.** (sub red) : Cunoașterea elevului. Ed. didactică și pedagogică, București, 1980.
6. **Marolicaru Mariana** : Pentru tratarea diferențiată la educația fizică. În rev. E.F.S., 1981, nr. 8

MARIANA MAROLICARU : La connaissance des particularités individuelles des élèves conditionne l'application du traitement différencié en éducation physique

La connaissance de l'élève en vue d'organiser l'activité instructive-éducative implique le discernement de plusieurs facteurs :

— connaître l'ambiance familiale de l'enfant ;

— connaître le degré de développement physique de l'élève et de l'état de sa santé ;

— connaître les aspects scolaires de l'élèves, du point de vue des antécédents ;

— connaître sa structure psychologique.

Pour chacun de ces aspects, les disciplines impliquées (médicine, psychologie, pédagogie, sociologie) offrent assez de méthodes de diagnostic.

En vue de réaliser les objectifs proposés, on a commencé par l'identification psycho-pédagogique de chaque élève du lot expérimental. L'organisation efficiente du processus d'enseignement est conditionnée par la connaissance de la classe et de chaque élève du point de vue des aspects les plus divers (biologique, psychologique, psychosocial).

Conclusion générale de l'expérimentation : actionner sans connaître les élèves et les caractéristiques définissant l'individualité d'une classe signifie ignorer les lois biologiques régissant le développement ; exiger des élèves l'approche de la leçon d'éducation physique de manière égale, en dépit de leurs possibi-

lités physiques variées, c'est une faute. Pour cette raison, l'auteur considère nécessaire d'utiliser les deux méthodes conjuguées — les activités frontales par groupe et individuelle — afin de rendre la leçon utile.

MARIANA MORALICARU : The Knowledge of the Individual Particularities of Pupils is a Condition for Differentiated Physical Education

The author pleads for the teacher's thorough knowledge of each pupil, which is of great help in the organization of educational activities. This implies an approach to such factors as :

— the family environment ;
— the pupil's physical development and state of health ;
— aspects related to the pupil's schooling activity, antecedents included ;
— the pupil's psychological structure.

It should be noted that the disciplines implied (medicine, psychology, pedagogy and sociology) by each of these aspects offer a great number of diagnosis methods.

In order to attain the goals of the research undertaken the author proceeded to psychopedagogically investigating each and every of the pupils part of the exprimental group. As is known, in order to obtain a higher efficiency in the organization of education one should know the pupils and this implies an investigation including various aspects (biological, psychological, psycho-social).

The general conclusion drawn from the experiment was that acting without knowing the pupils, without defining their particularities, their individual characteristics, means to ignore the biological laws of development, to require from them in an equal manner though they have different possibilities in terms of the physical education class. This means a mistake. Consequently, the author considers that the physical education class should be conducted both by groups and individually.

CONTRIBUŢII PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE ŞI A CAPACITĂŢII VITALE PRIN EFECTUAREA LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA CLASA A IV-a ÎN AER LIBER, ÎN SEZONUL RECE

Prof. ALEXANDRU TATU
Învăţător LEONIDA POP
Cluj—Napoca

În contextul marilor transformări economico-sociale din ţara noastră, învăţământul de toate gradele de înscrie plenar prin mutaţii fundamentale de concept, conţinut şi metodologie.

Aceste mutaţii sînt determinate de dezvoltarea dinamică a societăţii, care obligă învăţământul la o mare capacitate de adaptare la cerinţele comenzii sociale.

Organizarea procesului educaţional trebuie să fie corelată cu cerinţele obiective ale societăţii, pentru a-i da posibilitatea elevului să vină în contact cu ele şi să se formeze în procesul satisfacerii lor.

În aceste împrejurări, pentru a-şi îndeplini optimal sarcinile, se impune ca şi educaţia fizică şi sportul — devenite azi un fenomen social complex, multifuncţional — să se alinieze la noile direcţii de orientare a procesului instructiv-educativ.

Viaţa practică socială demonstrează că educaţia copiilor trebuie să fie rodul preocupărilor şi eforturilor întregii societăţi şi mai cu seamă eforturile părinţilor şi ale cadrelor didactice ce răspund de întreg procesul instructiv-educativ, de formarea unor oameni sănătoşi, dezvoltaţi multilateral, cu înalte sentimente morale şi patriotice, capabili să facă faţă cerinţelor mereu crescînde ale socialismului din ţara noastră.

În această direcţie acţionează o mulţime de factori prin mijloace specifice, folosind forme şi modalităţi proprii. Printre acestea un loc important îl ocupă educaţia fizică şi sportul.

Partidul şi statul nostru acordă o importanţă deosebită educaţiei fizice şi sportului creînd condiţii din cele mai bune. Această preocupare izvorăşte din politica generală a P.C.R. de creştere neîntreruptă a gradului de civilizaţie materială şi spirituală a întregului popor, de ridicare pe trepte superioare a calităţii vieţii omului.

Cercetătorii în domeniul culturii fizice au constatat tendinţe negative în dezvoltarea motrică şi a indicilor de rezistenţă fizică a organismului copiilor şi tineretului şcolar.

În acest context un imperativ imediat îl constituie îmbunătăţirea calităţii procesului de învăţămînt în cadrul orelor de educaţie fizică din şcolile de toate gradele, asigurarea unui cadru şi conţinut adecvat, folosind cele mai variate mijloace care să ducă la ridicarea potenţialului fizic şi indicelui de sănătate al copiilor şi tineretului şcolar din ţara noastră.

Pornind de la faptul că activitatea de educaţie fizică la clasele I—IV se poate desfăşura în aer liber şi în sezonul rece, în acest scop am organizat un experiment la Şcoala generală din satul Dezmir, comuna Apahida, judeţul Cluj, cu un lot de 30 elevi din clasa a IV-a în colaborare cu învăţătorul clasei, Leonida Pop.

Ipoteza şi sarcinile cercetării

Tratarea acestei teme ne-a determinat să cercetăm teoretic şi experimental următoarea ipoteză : „Contribuţia lecţiilor de educaţie fizică desfăşurate în aer liber în sezonul rece la dezvoltarea calităţilor motrice şi a capacităţii vitale".

În acest scop am stabilit o serie de măsuri şi sarcini în organizarea cercetării, dintre care amintim :

a) Stabilirea şcolii şi a clasei (lotului care să participe la experiment).

b) Stabilirea şi consultarea materialului bibliografic şi studierea ipotezei de lucru.

c) Stabilirea parametrilor de cercetare, ai dezvoltării calităţilor motrice

și ai capacității vitale și prezentarea indicilor obținuți la sfîrșitul experimentului în cifre grafice.

d) Alcătuirea structurilor de exerciții și a jocurilor de mișcare (dinamice), valorificînd la maximum mijloacele naturale existente în curtea școlii.

e) Analiza rezultatelor obținute la sfîrșitul experimentului prin comparație și diferențiere a cifrelor ce decurg din testările efectuate la cele șase probe de control, înainte și după experiment.

Material și metodă

Pentru efectuarea lucrării am folosit următoarele metode :

1. — experimentul pedagogic ;
2. — observația pedagogică ;
3. — controale și măsurători ;
4. — probe de control.

Experimentul s-a organizat în perioada 15 octombrie 1981 — 30 martie 1982, la Școala generală din satul Dezmir, comuna Apahida, județul Cluj și s-a realizat pe un lot de 30 de elevi din clasa a IV-a băieți și fete, 16 elevi grupa experimentală și 14 elevi grupa martoră.

La începutul experimentului toți elevii din ambele loturi — experimental și martor — au fost supuși unui control medical la dispensarul medical din satul Dezmir și unor testări din punctul de vedere al dezvoltării fizice (talie, greutate, perimetru toracic, elasticitate toratică), al capacității vitale (spirometria) și al calităților motrice.

Pentru determinarea gradului de dezvoltare a calităților motrice și a capacității vitale, atît la clasa martoră, cît și la clasa experimentală am utilizat 6 probe :

1. — alergarea de viteză pe 40 m ;
2. — săritura în lungime cu elan ;
3. — aruncarea la distanță cu mingea de oină (elan 3—5 pași) ;
4. — alergarea de rezistență 300 m.
5. — măsurarea capacității vitale înainte de experiment și la sfîrșitul experimentului (spirometria) ;
6. — măsurarea elasticității toracice la începutul și la sfîrșitul experimentului.

Probe de control au fost efectuate de către toți elevii din cele două loturi, la începutul și la sfîrșitul experimentului (tabelele 1 și 2).

Cu lotul experimental s-a lucrat la toate lecțiile de educație fizică în aer liber pe terenul din curtea școlii și din împrejurimi, iar cu lotul martor s-a lucrat în sala de clasă, conform programei școlare.

În cele două etape de lucru, orientarea activității didactice în cadrul lotului experimental a fost îndreptată spre :

— accelerarea învățării să se facă pe baze efective în condițiile morfo-funcționale ale copiilor ;

Tabelul 1

GRUPA MARTORĂ

Clasa a IV-a

Nr. crt	Numele și prenumele	40 m (sec.)		Săritura în lungime cu elan		300 m (min. sec.)		Aruncarea la distanță cu mingea de oină		Capacitatea vitală (cm³)		Elasticitatea toracică			
												A		B	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	Inspirație	Expirație	Inspirație	Expirație
1	M. I.	8,7	8,6	2,90	2,95	1,8	1,5	17,10	18,60	1600	1700	68,8	67,7	68,9	67
2	M. D.	7,8	7,5	3,2	3,6	1,9	1,6	15,60	17	1800	1900	71,4	70	71,7	70
3	N. L.	8,2	8	2,90	2,98	1,22	1,18	10,80	12	2000	2000	68,7	67	68,9	67
4	N. D.	9	8,8	3	3,4	1,9	1,4	13,60	15,05	1700	1800	71,6	69,7	71,8	69,6
5	N. S.	8	7,9	3,5	3,10	1,15	1,13	17	18,45	1900	1900	70,7	68,8	70,9	68,8
6	P. A.	7,8	7,8	2,90	2,96	1,10	1,6	15,30	17,45	2100	2000	71,4	69,4	71,7	69,4
7	P. M.	7,6	7,5	2,72	2,80	1,8	1,5	16,20	16,95	1900	1900	68,2	66,3	68,4	66,3
8	R. R.	8,9	8,7	2,98	2,99	1,7	1,4	12,70	14	1700	1600	71,5	69,7	71,8	69,8
9	S. C.	9,1	9	2,82	2,88	1,8	1,9	16,10	17,55	2000	2000	70,6	68,9	70,8	68,9
10	G. O.	8,4	8,3	2,95	3	1,17	1,15	10,20	11,70	1800	1900	67,8	65,7	67,9	65,8
11	M. R.	8,8	8,7	2,75	2,79	1,19	1,17	14,20	14,25	1500	1600	61,4	60,1	61,6	59,7
12	P. M.	9,5	9,5	2,68	2,72	1,24	1,19	11,48	12,80	1700	1700	63,8	61,8	63,7	61,6
13	P. L.	9,4	9,2	2,44	2,48	1,13	1,10	10,35	11,60	1600	1500	64,8	62,9	64,9	62,9
14	R. A.	8,6	8,7	2,56	2,61	1,21	1,18	13,20	14,30	1700	1800	67,4	65,5	67,6	65,6
15	T. F.	9,2	9,1	2,29	2,36	1,15	1,10	11,10	12,60	1600	1600	68,2	66,1	65,8	66,4

A = înainte de experiment.
B = după experiment.

— asigurarea unor încărcături progresive în procesul de instruire ;
— să pună în valoare calitățile personale ale elevilor stimulîndu-i continuu ;
— să se asigure o densitate optimă de lucru pe tot parcursul lecției.

Observația s-a făcut de-a lungul întregului experiment în cadrul tuturor lecțiilor, folosind cu precădere observația liberă și scrisă.

În ceea ce privește tehnologia acționării și dozarea mijloacelor utilizate în cadrul lecțiilor am folosit structuri de exerciții, alcătuite în funcție de particularitățile de vîrstă ale elevilor, de temperatura și gradul de umiditate a aerului, în funcție de condițiile materiale existente la școala respectivă.

Din multitudinea posibilităților pe care ni le oferă mijloacele pentru dezvoltarea calităților motrice am selecționat cîteva din cele mai reprezentative folosite în lecțiile de educație fizică pe timpul desfășurării experimentului, — cum sînt :

— exerciții pentru dezvoltarea mobilității ;
— joc de gleznă pe loc și din alergare ușoară ;
— alergare cu genunchii la piept ;
— alergări pe distanțe scurte, efectuate în grup, pe perechi și individual ;
— alergări pe distanțe scurte sub formă de ștafete și de întrecere ;
— exerciții cu partener și cu obiecte ușoare ;
— exerciții de lansare, asvîrlire și aruncare cu obiecte ușoare ;
— exerciții de cățărare ;
— trasee aplicative cu îndeplinirea diferitelor sarcini, escaladări, sărituri peste, diferite obstacole mobile și naturale ;
— exerciții de lovire la țintă cu mingea de oină și bulgări de zăpadă ;
— întreceri la săniuțe trase cu parteneri ;
— jocuri de mișcare (dinamice) ;
— exerciții pentru dezvoltarea vitezei de alergare ;
— exerciții pentru dezvoltarea rezistenței generale ;
— exerciții pentru dezvoltarea forței generale.

Mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei de alergare :

— alergări cu joc de gleznă pe distanță de 20—30 m ;
— alergări cu joc de gleznă alternate cu 1—2 accelerări pe distanță de 20—30 m ;
— alergarea cu genunchii sus pe distanță de 20—25 m ;
— alergare cu joc de gleznă alternată cu pendularea gambei înapoi, pe distanță de 30—40 m ;
— alergare cu accelerare pe distanță de 40—50 m ;
— alergare cu start din picioare pe distanță de 30—40 m ;
— alergare cu start lansat pe distanță de 30—40 m ;
— ștafete cu alergare și escaladare ;
— ștafete cu alergare, săritură și cățărare ;
— alergări lansate cu atingerea vitezei maxime după 10—15 m, sub formă de concurs ;
— ștafete cu alergare peste obstacole joase (20—30 cm înălțime), distanță între obstacole 5—6 m ;
— alergare pe distanță de 30—40 m, cu dirijarea tempoului ;
— alergare cu accelerare pe distanță de 40—50 m în tempo de 3/4.
— ștafetă combinată cu alergare, aruncare și prinderea mingii ;
— ștafetă combinată cu alergare, săritură și aruncarea la țintă ;
— jocuri dinamice.

Mijloace folosite pentru dezvoltarea rezistenței generale :

— mers alternat cu alergare ușoară 2—3 minute, în tempo moderat ;
— alergare în tempo moderat 2—3 minute ;
— alergare accelerată 30—40 m. în tempo de 3/4 ;
— alergare pe teren variat 2—3 minute ;
— conducerea mingii pe distanță de 20—30 m, cu mîna și cu piciorul pentru băieți ;
— alergare repetată, în tempo moderat pe o distanță de 100—150 m ;
— alergare de durată 3—5 minute ;
— alergare repetată pe 100—150 m. cu mărirea pauzelor de revenire și micșorarea tempoului ;
— alergări uniforme în tempo de 3/4 pe 150—200 m. 2—3 repetări ;
— crosuri pe distanță de 300—400 m ;
— parcursuri aplicative implicînd : alergarea, trecerea peste obstacole, cățărarea și transport de greutăți ;
— jocuri dinamice, elementul de bază fiind alergarea (distanțele de alergare vor fi mărite).

Mijloace folosite pentru dezvoltarea forței generale :

— alergare cu genunchii sus ;
— alergare cu împingerea unui partener care opune rezistență ;
— sărituri cu depărtarea picioarelor în aer ;
— sărituri cu întoarcere în aer de 180° ;
— sărituri reptate pe un picior și pe ambele picioare ;
— stînd față în față, cîte doi de mîini apucat, tracțiuni și împingeri cu opunerea de rezistență ;
— alergare cu împingerea unui partener care opune rezistență la umeri ;
— sărituri înalte repetate 8—10 ori ;
— sărituri la coarda mică individual, pe loc și cu deplasare ;
— sărituri pe loc cîte doi la coarda scurtă ;
— sărituri peste obstacole ;
— alergare cu trecere peste obstacole diferite ;
— săritură în lungime de pe loc și cu elan ;
— aruncarea la țintă fixă de pe loc cu mingea de oină ;
— aruncarea la distanță cu mingea de oină de pe loc și cu elan 2—5 pași ;
— ștafetă cu transport de greutăți ;
— ștafetă cu trasul saniei cu partener ;
— concursuri cu aruncare la țintă cu bulgări de zăpadă ;
— jocuri cu transport de greutăți „Coșulețul", „Scăunelul" ;
— jocuri dinamice, elemente de bază fiind alergarea și forța 15 minute ;
— exerciții cu hantele mici ;
— exerciții cu extensoare ;
— exerciții de cățărare.

Exercițiile prezentate în lucrarea de față constituie numai cîteva exemple dintre cele ce pot fi folosite, numărul și varietatea lor cresc în funcție de imaginație, interesul și priceperea fiecărui cadru didactic.

Interpretarea rezultatelor

— În procesul de instruire s-au respectat cu strictețe cerințele generale ale principiilor de învățare.
— Avînd în vedere decalajul calităților motrice existente la elevii claselor I—IV, mijloacele folosite au fost modelate prin reducerea sau sporirea gradului de dificultate : intensitatea, tempoul, creșterea numărului de repetări, încărcătura, pauzele de refacere.
— În vederea interpretării rezultatelor obținute am folosit metoda care are la bază diferența dintre indicii obținuți la testările inițiale și cele finale la toate cele 6 probe de control, la ambele loturi — experimental și martor.
— Comparînd media rezultatelor înregistrate la testările inițiale și finale, a reieșit clar progresul mai evident realizat de lotul experimental.

Tabelul 2

GRUPA EXPERIMENTALĂ

Clasa a IV-a

Nr. crt.	Numele și prenumele	40 m (sec.)		Săritura în lungime cu elan		300 m (min. sec.)		Aruncarea la distanță cu mingea de oină		Capacitatea vitală (cm³)		Elasticitatea toracică			
												A		B	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	Inspirație	Expirație	Inspirație	Expirație
1	B. G.	9,2	8,9	3,2	3,10	1,9	1,4	16,20	19,05	2000	2200	71,2	69,2	71,7	69,2
2	B. A.	7,8	7,6	2,94	3,05	1,18	1,11	15,40	16,50	1800	2000	68,5	66,8	69,9	66,8
3	C. D.	8,4	8,3	2,91	3,02	1,8	1,2	10,53	14,07	1700	1800	68	66,2	68,6	66,5
4	C. A.	8,7	8,4	3,01	3,12	1,7	1,3	13,20	15,41	1700	1700	67,7	65,6	68,2	65,5
5	G. L.	8,1	7,9	3,02	3,14	1,19	1,8	17,05	19,20	1600	1800	70,4	68,4	70,9	68,4
6	J. O.	7,9	7,6	2,89	3	1,17	1,10	15,10	14,30	1900	2100	71,5	70	71,9	69,8
7	M. F.	7,8	7,5	2,70	2,79	1,9	1,2	13,50	17	2000	2200	67,4	65,6	70	65,6
8	M. C.	9,1	8,7	3,05	3,07	1,7	1	12,67	15,72	1700	1900	70,4	68,3	70,9	68,2
9	M. D.	9,2	8,8	2,75	2,87	1,10	1,4	16,08	18,98	1800	1900	71,8	69,9	71,9	70,6
10	M. S.	7,8	7,3	2,98	3,08	1,14	1,6	14,15	17,60	1600	1800	66,8	64,9	67,6	65,5
11	B. M.	8,9	8,6	2,81	2,90	1,18	1,11	10,70	13,62	1500	1700	61,7	60,2	62,2	60
12	B. A.	9,6	9,3	2,73	2,84	1,20	1,15	11,40	13,97	1600	1800	63,5	62,3	63,7	61,5
13	F. G.	9,3	9,2	2,40	2,48	1,12	1,08	10,94	14,02	1700	1900	67,1	65,2	67,4	65,2
14	G. S.	8,8	8,5	2,50	2,61	1,19	1,12	11,08	14,20	1600	1700	64,5	62,6	64,8	62,2
15	J. A.	9,5	9,1	2,32	2,43	1,14	1,8	13,26	16,37	1700	1900	67,7	65,9	67,9	65,9

A = înainte de experiment.
B = după experiment.

— La toate cele 6 probe de control media rezultatelor înregistrate la sfîrșitul experimentului de lotul experimental este mai mare decît la lotul martor, astfel :

a) La proba de alergare de viteză pe 30 m. elevii din lotul experimental au realizat un progres mediu de 3 zecimi pe cînd lotul martor numai 1 zecime.

b) La proba de săritură în lungime cu elan, lotul experimental a înregistrat un progres mediu de 10 cm. pe cînd lotul martor a înregistrat un progres de 4 cm.

c) La alergare de rezistență pe 300 m. lotul experimental realizează un progres mediu de 7 secunde, — pe cînd lotul martor numai 3 secunde.

d) La proba de aruncare la distanță cu mingea de oină, elevii din lotul experimental înregistrează un progres mediu de 3,20 m. pe cîtă vreme elevii din lotul martor realizează un progres de 1,40 m.

e) Capacitatea vitală pe parcursul experimentului s-a mărit considerabil la elevii din lotul experimental. Media creșterii este de 200 cmc., pe cîtă vreme la lotul martor nu s-a observat la nici un elev vreo creștere a capacității vitale, ba dimpotrivă, la unii elevi valorile erau sub cele inițiale.

f) Elasticitatea toracică s-a îmbunătățit mai mult la elevii din lotul experimental realizînd o creștere de 0,90 mm. pe cînd elevii din lotul martor au realizat o îmbunătățire de 0,40 mm.

Progresul realizat de elevii din lotul experimental la toate cele șase probe de control se explică prin :

a) Folosirea unei game mai largi de exerciții datorită spațiului mai mare de lucru și a mijloacelor naturale, existente în curtea școlii ;

b) Folosirea elementului de întrecere pe un front mai mare ;

c) La lotul experimental s-au folosit structuri de exerciții mai variate și mai complexe, deoarece s-a lucrat în aer liber, totodată elevii au fost mai activi decît elevii care au lucrat în majoritatea timpului în sala de clasă din lotul martor ;

d) Alergările, întrecerile în aer liber au solicitat mai mult pe elevii din lotul experimental, de asemenea au avut o influență mai mare asupra marilor funcțiuni ale organismului.

CONCLUZII

1. — Pentru determinarea creșterii capacității vitale și a dezvoltării calităților motrice, o importanță deosebită o are investigarea fiziologică și motrică asupra elevilor la începutul anului școlar.

2. — Ritmurile de creștere a capacității vitale și de dezvoltare a calităților motrice sînt diferite la cele două loturi de elevi cu care s-a lucrat — experimental și martor.

3. — În toate cele șase probe de control, media rezultatelor înregistrate la sfîrșitul experimentului de către elevii din lotul experimental este mai mare decît la elevii din lotul martor.

4. — Gama largă de mijloace utilizate în lecțiile de educație fizică desfășurate în aer liber în sezonul rece a solicitat mai mult pe elevi, avînd o influență mai mare asupra marilor funcțiuni și călirii organismului și asupra dezvoltării calităților motrice ;

5. — Prin intermediul lecțiilor de educație fizică desfășurate în aer liber în sezonul rece se pot realiza cu mai multă eficiență obiective privind formarea deprinderilor motrice și a calităților motrice ;

6. — Rezultatele lucrării demonstrează că parametrii capacității vitale și ai calităților motrice sînt modelabili în procesul de instruire, în funcție de specificitatea efortului fizic efectuat și modelarea este mai eficientă în lecțiile de educație fizică desfășurate în aer liber în sezonul rece ;

7. — Rezultatele furnizate de experimentul nostru, demonstrează că lecțiile de educație fizică desfășurate în aer liber în sezonul rece, aduc o contribuție substanțială în ceea ce privește creșterea indicilor și a rezultatelor în probele propuse, precum și la îmbunătățirea activității funcționale a organismului ;

8. — Considerăm că acest procedeu de organizare a lecțiilor de educație fizică în aer liber în sezonul rece vine să înscrie rezultatul obținut prin experimentul efectuat ca o tehnologie nouă în metodica educației fizice. Metoda folosită poate fi îmbunătățită de către fiecare cadru didactic.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEANU T. : **Predarea atletismului în lecțiile de educație fi-**

zică școlară la clasele I—IV, Revista Educație fizică și sport, nr. 8, 1978.
2. ANTONESCU A.: **Metoda de organizare și de predare pentru obținerea densității în lecțiile de educație fizică.** Revista Cultură fizică și sport nr. 3, 1965.
3. GEORGESCU M.: **Interrelații între dezvoltarea capacității de efort aerob și a celei de efort anaerob, prin antrenamentul sportivilor de performanță.** Revista Educație fizică și sport, nr. 3, 1977.
4. MARCU V. și colaboratorii: **Educația fizică în aer liber la clasele I—IV.** Revista Educație fizică și sport, nr. 11, 1973.
5. TATU A.: **Dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecțiile de educație fizică.** Revista Educație fizică și sport nr. 10, 1980.

AL TATU et L. POP: Contributions au développement des qualités motrices et de la capacité vitale en effectuant les lessons d'éducation physique de la IVe classe à l'air libre, au cours de la saison froide

En considérant que l'activité d'éducation physique des classes I—IV peut être déroulée à l'air libre au cours de la saison froide, les auteurs ont organisé une expérimentation de ce genre à une école générale du district de Cluj.

L'investigation physiologique et motrice des élèves en début d'année scolaire est importante pour déterminer la hausse de la capacité vitale et le développement des qualités motrices.

Les lessons d'éducation physique déroulées à l'air libre au cours de la saison froide permettent de réaliser plus efficacement la formation des habitudes et des qualités motrices.

Les résultats obtenus montrent que les paramètres de la capacité vitale et des qualités motrices sont modélables dans le processus d'instruction en fonction du spécifique de l'effort physique effectué.

Les résultats de l'expérimentation des auteurs montrent que les lessons d'éducation physique, déroulées à l'air libre au cours de la saison froide, ont une contribution substantielle à la hausse des indices et des résultats des problèmes proposés, ainsi qu'à l'amélioration de l'activité fonctionnelle de l'organisme.

AL. TATU and L. POP: Contributions to the Development of Motive Qualities and Vital Capabilities of Open Air Physical Education Classes (fourth form) in Winter

The authors started from the premise that physical education classes in the primary school (Ist—IVth forms) may take place in the open air in winter. They carried out a relevant experiment at a general school in the county of Cluj.

The authors underline that in order to establish the development of the motive qualities and of the vital capabilities one should undertake physiological and motive investigations on the pupils at the beginning of the school year.

They found that by organizing physical education classes in the open air in winter one may obtain higher efficiency in terms of motive skills and motive qualities.

The results of the experiment have pointed to the fact that the parameters of the vital capabilities and of the motive qualities are modelled in the process of training and depend on the specific physical efforts involved.

The experiment has demonstrated that physical education classes taking place in the open air in winter increase the indexes in point and therefore improve the functional activities of the body.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

IMPLICAŢIILE SISTEMULUI COMPETIŢIONAL ÎN PREGĂTIREA ATLETICĂ MULTILATERALĂ ŞI POLIVALENTĂ A COPIILOR

Prof. DUMITRU GÎRLEANU
Prof. VLADIMIR SIMIONESCU
Prof. LIXANDRU PANDELE
Prof. ALEXE TECHIRDALIAN
C. S. Ş. nr. 5 „Energia" — Bucureşti

1. MOTIVAREA TEMEI

Atragerea copiilor spre practicarea atletismului se face, în principal, prin competiţii. Dacă sînt bine organizate şi dacă prin ele am reuşit să stimulăm un număr cît mai mare de copii, cu siguranţă că atît aceştia, cît şi alţii vor fi angrenaţi în activitatea atletică.

Spiritul de întrecere al copiilor îl putem satisface şi în concursurile de casă, dar şi în cadrul lecţiilor, angrenînd în întrecere întreaga grupă cu care lucrăm.

În grupa de începători, aşa cum ne indică prin linia metodică Federaţia Română de Atletism, vor fi încadraţi copii în vîrstă de 9—13 ani, perioadă de vîrstă corespunzătoare categoriilor „copii II" şi „copii I".

Pregătirea în această grupă durează patru ani şi cuprinde două subperioade de cîte doi ani, corespunzător celor două categorii de vîrstă.

Instruirea la grupa de începători, stipulează mai departe materialele F.R. Atletism, va urmări în exclusivitate asigurarea unei temeinice pregătiri atletice polivalente, bază indispensabilă pentru viitoarea pregătire specializată.

Conceptul de „pregătire atletică polivalentă" implică :

— dezvoltarea echilibrată a tuturor calităţilor motrice în raport cu particularităţile de vîrstă ale copiilor ;

— formarea unui fond larg de deprinderi motrice specifice atletismului, incluzînd învăţarea tehnicii unor probe de alergări, sărituri şi aruncări ;

— participarea în concurs şi folosirea şi ca formă de pregătire a probelor combinate.

Astfel concepută, pregătirea atletică polivalentă asigură :

— dezvoltarea complexă a capacităţii de efort a organismului ;

— exercitarea pe multiple planuri şi, pe această bază, perfecţionarea aparatului motric (perfecţionarea psiho-senzorialităţii, a psiho-motricităţii şi, implicit, a capacităţii de învăţare şi perfecţionare motrică).

Finalitatea pregătirii atletice polivalente se exprimă, în mod sintetic, în lărgirea sferei disponibilităţilor viitorului atlet pentru atletismul de performanţă şi mare performanţă.

Din cele de mai sus, rezultă clar că am opus pregătirea atletică polivalentă specializării timpurii, pregătire care trebuie continuată şi la grupa de avansaţi.

Sînt prevăzute, în materialul indicat, obiectivele şi sarcinile pregătirii pe factorii antrenamentului, cît şi cele privind ridicarea capacităţii de performanţă pentru care în anul competiţional 1983 se inserau următoarele probe de corcurs :

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1984, pag. 40

— la nivelul grupei de copii II — triatlon, compus din alergare de viteză pe 50 m, săritura în lungime și aruncarea mingii de oină ;

— la nivelul grupei de copii I — tetratlon I, compus din alergare de viteză pe 60 m, săritura în înălțime, săritura în lungime și aruncarea greutății sau, după caz, tetratlon II, compus din alergare de garduri pe 60 m, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină și alergare de rezistență pe 600 m.

Cunoscînd faptul că, în principal, concursul constituie mobilul pregătirii, pe de o parte, iar pe de alta că el constituie mijlocul esențial de a menține treaz interesul copilului pentru lucru, vom constata că în situația dată nu are această menire deoarece :

a) în situația în care un copil începe atletismul la vîrsta de 9 ani, el va concura pe parcursul a doi ani la triatlon (50 m, săritura în lungime și aruncarea mingii de oină) și, în continuare, alți doi ani la tetratlon (60 m, săritura în înălțime, săritura în lungime și aruncarea greutății) în situația că își alege ca probă de concurs acest tetratlon ; rezultă că timp de patru ani va exersa și va concura la alergarea de viteză și săritura în lungime, iar timp de doi ani va exersa și va concura la săritura în înălțime, aruncarea mingii de oină și aruncarea greutății, iar dacă va concura la tetratlon II, înseamnă că în primii doi ani va concura la triatlon (50 m, lungime și aruncarea mingii de oină), iar în următorii doi ani va concura la tetratlon II (60 m garduri, lungime, aruncarea mingii de oină și 600 m), rezultă că timp de patru ani va exersa și va concura la săritura în lungime și aruncarea mingii de oină, iar timp de doi ani va exersa și concura la alergarea de viteză, alergarea de garduri și alergarea de rezistență ;

b) în situația că viitorul atlet începe atletismul la 12—13 ani și privind lucrurile prin prisma conținutului probelor de concurs putem avea surpriza că viitorul nostru atlet parcurge această etapă de pregătire însușindu-și ori tehnica probelor ce compun tetratlonul I (alergarea de viteză, săritura în înălțime, săritura în lungime și aruncarea greutății) ori tehnica probelor ce compun tetratlonul II (alergare de garduri, săritura în lungime, aruncarea mingii de oină și alergarea de rezistență) ;

c) numărul concursurilor de copii pe parcursul unui an întreg este foarte mic (3—6 concursuri) și la intervale foarte mari (2—3 luni de cele mai multe ori) ;

d) concursurile de copii se desfășoară cu număr foarte mare de participanți la o probă (60—80—100) ajungîndu-se ca, în cazul săriturii în lungime și săriturii în înălțime, să se aștepte cîte 30—45 de minute pentru efectuarea unei încercări ;

e) concursurile de copii sînt văduvite de unele probe cu mare încărcătură emoțională, așa cum sînt, de pildă, alergarea de ștafetă, săritura cu prăjina etc.

De asemenea, lipsa tururilor eliminatorii și, în speță, a tururilor finale face să scadă la minimum farmecul concursurilor pentru copii.

2. IPOTEZA, SARCINILE

Ipoteza : realizarea unei pregătiri multilaterale și polivalente la nivelul copiilor se realizează mult mai bine printr-un sistem competițional diferit față de cel al anului 1983 și, ca atare, printr-o pregătire adecvată noului sistem competițional.

Sistemul competițional axat pe cele două tetratloane, cît și prevederile regulamentare nu sînt în măsură să canalizeze instruirea copiilor spre o pregătire multilaterală și polivalentă temeinică.

Sarcinile cercetării :

— determinarea nivelului inițial de pregătire multilaterală și polivalentă al subiecților ;

— verificarea mutațiilor ce au loc de la un tetratlon la altul în decursul unui an competițional la nivel municipal ;

— determinarea oportunității probelor de concurs în componența tetratloanelor ;

— determinarea nivelului final de pregătire multilaterală și polivalentă a atleților.

3. METODE DE CERCETARE

— Studierea rezultatelor obținute de către copii în concursurile municipale rezervate acestei categorii în anul 1983 la probele combinate.

— Ancheta pe bază de discuții. Cu majoritatea profesorilor și antrenorilor din Capitală, care au prezentat copii în concursuri, s-au purtat discuții pe această temă a conținutului probelor combinate și a regulamentului de desfășurare a concursurilor.

— Experiment efectuat pe parcursul anului 1983.

4. ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

În organizarea acestuia s-a ținut cont de posibilitățile largi oferite de concursurile de casă și de limitele dictate de regulament și de optica îngustă a unor tehnicieni în extinderea experimentului la nivel de municipiu.

Pentru determinarea nivelului inițial de pregătire multilaterală și polivalentă al subiecților, s-a organizat un concurs de casă în luna aprilie, concurs la care toți subiecții au fost obligați să participe la ambele tetratloane.

Pentru verificarea mutațiilor ce au avut loc de la un tetratlon la altul în cursul unui an competițional la nivel de municipiu, s-a recurs la studierea participărilor celor mai buni cinsprezece copii la toate cele trei concursuri organizate în decursul anului 1983 în care copiii au participat, conform prevederilor regulamentare, la unul din tetratloane la alegere.

Determinarea oportunității probelor de concurs în componența tetratloanelor s-a efectuat prin analiza comparativă a rezultatelor obținute de competitori la fiecare probă din cele trei concursuri.

Pentru determinarea nivelului final de pregătire multilaterală și polivalentă a subiecților, s-a recurs la organizarea unui nou concurs de casă (la sfîrșitul lunii octombrie la ambele tetratloane cu participare obligatorie).

De asemenea, s-a recurs la analiza rezultatelor obținute de către subiect în cele trei concursuri municipale și în special în cel din luna octombrie.

5. REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

Ca puncte de reper în analiză, s-a considerat a avea nivel de pregătire multilateral și polivalent satisfăcător acela care :

a) realizează minimum 2 000 de puncte în tetratlon ;

b) realizează cel puțin 450 de puncte la fiecare probă a tetratlonului :

c) obține aceste rezultate atît în cele două tetratloane, cît și în fiecare probă a celor două tetratloane.

Analizînd rezultatele, constatăm că realizează punctaj de peste 2 000 de puncte la unul din cele două tetratloane 19 concurenți din totalul de 51.

Multe rezultate slabe le consemnăm în tetratlonul doi, unde numai 4 concurenți din cei 25 realizează punctaj de peste 2 000 puncte.

Iar în cele două tetratloane obțin punctaj de peste 2 000 de puncte 4 concurenți din cei 51 de participanți.

Pe probe, cele 450 de puncte sînt realizate astfel :

— la alergarea de viteză, realizează punctajul toți participanții ;

— la săritura în lungime, realizează 46 de participanți iar 5 sînt în imediata apropiere ;

— la aruncarea greutății, realizează 3 concurenți din cei 26 ;

— la săritura în înălțime, realizează 15 concurenți din cei 26 ;

— la 60 m garduri, realizează 13 din 25 de concurenți ;

— la aruncarea mingii de oină, nu realizează punctajul minim nici un concurent ;

— la alergarea de rezistență realizează 10 concurenți din 25.

Rezultă că subiecții, în marea lor majoritate, nu au o pregătire multilaterală și polivalentă, aceasta întrucît pregătirea s-a axat, în special, pe probele tetratlonului dictat de înclinațiile copiilor și de posibilitatea obținerii unor rezultate bune în timp scurt.

Dealtfel, studiind mai atent punctajul pe probe, observăm că în proba de aruncarea mingii de oină, cît și în cea de aruncare a greutății, rezultatele sînt foarte slabe.

Alergarea de garduri, fiind totuși o probă dificilă (ea cerînd din partea participanților îndemînare, forță, viteză), nu se situează printre probele cu rezultate slabe.

Din analiza participării copiilor la cele trei concursuri municipale, rezultă că, în afara a doi băieți (Catrava Radu și Gae Eugen) și a unei fete (Potlog Dana), care apar ca participanți la ambele tetratloane și obțin rezultate foarte bune, demonstrînd o pregătire multilaterală și poliatletică la un nivel ridicat, în rest toți ceilalți competitori participă în toate concursurile la același tetratlon.

Rezultă că pregătirea lor a fost orientată în exclusivitate către un grup restrîns de probe și că aceasta s-a efectuat unilateral, ba chiar îngust, fapt ce vine în contradicție cu indicațiile metodice și cu recomandările F. R. Atletism.

Pe de altă parte participarea lor la un singur tetratlon ne dezvăluie în bună parte lacunele sistemului competițional și ale regulamentelor concursurilor anului 1983 la nivelul acestei categorii, care prevăd că un concurent poate participa, la alegere, la un singur tetratlon în același concurs. Dar nu îngrădesc participarea alternativă de la un concurs la altul.

De asemenea, această participare limitată ne demonstrează cît se poate de clar că majoritatea celor implicați au canalizat pregătirea nu spre formarea unui fond larg de deprinderi motrice și spre crearea unei pregătiri multilaterale și polivalente, ci spre un scop îngust și imediat, acela al obținerii de rezultate imediate.

Analizînd rezultatele, pe probe, obținute de concurenți în cele trei concursuri municipale, vom consemna următoarele :

— cele mai slabe rezultate se înregistrează la aruncarea mingii de oină, probă la care numai 8 concurenți obțin punctaj de peste 450 de puncte din totalul de 87 de participanți, situație identică cu cea realizată de către subiecții în concursul de casă ;

— o altă probă cu rezultate slabe este aruncarea greutății, în care din totalul de 86 de participări numai în 42 de cazuri se obțin peste 450 de puncte ;

— în toate celelalte probe în majoritatea participărilor se obțin punctaje de peste 450 de puncte și menționînd următoarele :

— o parte dintre participanții la cursa de garduri, nereusind parcurgerea distanței dintre garduri în trei pași de alergare, obțin rezultate slabe ; în schimb mulți dintre competitori au realizat performanțe remarcabile și au demonstrat o bună tehnică în alergarea de garduri ;

— rezultatele de la săritura în înălțime nu pot fi edificatoare deoarece pregătirea în această probă implică un minimum de condiții pentru practicarea ei ; este vorba de sectorul de săritură, lucru ce nu este la îndemîna oricui ;

— iar săritura în lungime, ușoară la prima vedere, este proba care a dat cel mai mult de lucru atît concurenților, cît și profesorilor ; lipsa unui elan etalonat, a unei alergări constante a dus la imprecizie în bătaie și, ca atare, la o mare fluctuație a rezultatelor de la un concurs la altul.

Reiese că cele două probe de aruncări în care majoritatea copiilor înregistrează rezultate slabe nu sînt în atenția profesorilor, la aceasta concurînd următoarele :

— ambele probe sînt mult prea statice față de nevoia de mișcare a copilului ;

— atît aruncarea mingii de oină, cît și aruncarea greutății nu sînt emulative, copiii nu participă cu interes și cu plăcere :

— aruncarea greutății constituie un prilej de accidentare pentru copii atit în timpul concursurilor, cît mai ales în timpul antrenamentelor etc.

Celelalte probe ce compun tetratloanele, inclusiv alergarea pe 600 m, sînt probe care plac și dezvoltă spiritul de întrecere la copii.

Pentru determinarea nivelului final de pregătire multilaterală și polivalentă a subiecților, s-a recurs la următoarele :

— organizarea unui nou concurs de casă ;

— analiza rezultatelor obținute de către subiecți, cei cu drept de participare, în ultimul concurs municipal de tetratlon.

În cadrul concursului de casă la tetratlonul I, toți subiecții realizează totalul de 2 000 de puncte, în timp ce la tetratlonul II — 9 concurenți realizează acest punctaj și încă trei sînt la numai 25 de puncte de totalul cerut.

Față de situația inițială în care din totalul de 51 de subiecți numai 19 înregistrau aceste rezultate, acum, în final, din totalul de 40 de subiecți 29 sînt cei care se încadrează în cerințe, adăugînd și pe cei trei cu cele 1975 puncte conchidem că peste 75% dintre ei sînt peste nivel.

Iar subiecții participanți la concursul municipal realizează performanțe deosebite demonstrînd o temeinică pregătire.

Aceste frumoase rezultate sînt rodul unei pregătiri multilaterale și polivalente desfășurată pe parcursul a cinci luni de zile avînd ca obiectiv final realizarea de performanțe superioare în toate probele din cadrul celor două tetratloane. De altfel, ideea călăuzitoare a întregului experiment a fost aceea de a aborda pregătirea prin prisma obținerii de rezultate superioare în ambele tetratloane, lucru dealtfel și realizat.

La aceste rezultate, în speță, la îmbunătățirea substanțială a pregătirii multilaterale și polivalente au concurat deopotrivă regula de concurs impusă și seriozitatea cu care a privit experimentul colectivul de profesori participanți.

5. CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Pregătirea copiilor este în mare parte dirijată de sistemul competițional și în special de fiecare concurs în parte și de regulamentul acestuia.

2. Sistemul competițional, axat pe cele două tetratloane, nu determină efectuarea unei pregătiri multilaterale și polivalente. Probele ce compun tetratloanele, dar mai ales regulamentele concursurilor facilitează drumul spre specializarea îngustă.

3. Probele de aruncări (aruncarea mingii de oină și aruncarea greutății) nu se încadrează în caracteristicile psihofiziologice ale vîrstei.

4. Recomandăm ca probe de concurs la această vîrstă următoarele : 50 m, 60 m garduri, săritura în lungime, săritura în înălțime, 600 m toate cuprinse într-o probă combinată obligatorie iar separat, ca probă pe echipe, alergarea de ștafetă 5 × 60 m.

5. Organizarea periodică a unor concursuri de copii cu participare la probe individuale. Recomandăm ca probe de concurs, în afara celor menționate în cadrul probei combinate și a ștafetei 5 × 60 m, următoarele : alergarea de obstacole, săritura cu prăjina, aruncarea greutății, aruncarea mingii de oină, aruncarea ciocanului cu minge umplută, toate acestea adaptate particularităților și posibilităților copiilor.

6. Concursurile de copii să se organizeze în etape, astfel :

— Etapa I — cu număr nelimitat de participanți ;

— Etapa a II — cu primele 30—50 de rezultate din etapa anterioară ;

— Etapa III — cu primele 20—30 rezultate din etapa a II-a.

Urmează ca, în continuare, să se repete acest ciclu de mai mute ori în decursul unui an.

7. Fiecare concurs să se încheie cu festivitate de premiere înmînîndu-se premii la cît mai mulți copii merituoși.

D. GÂRLEANU et collaborateurs : Implications de système compétitionnel sur l'instruction athlétique multilatérale et polqvalente des enfants

Les auteurs communiquent les résultats d'une étude effectué dans le cadre du club sportif scolaire no. 5 „Energia" de Bucarest : 1) l'instruction des enfants est dirigée en grande partie, par le système compétitionnel, axé sur deux tétrathlons qui ne déterminent pas la réalisation d'une préparation multi-

(Continuare pe coperta a 3-a)

PREGĂTIREA FIZICĂ A JUNIORILOR LA TIR ÎN PROBELE DE TRAGERE LA ŢINTĂ FIXĂ

Lector GH. MITRA
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Prof. EUGEN STAN

1. —**Problemă, importanţă, actualitate**

Performanţele sportive sînt rezultatul cumulativ al contribuţiei multor factori, numărul şi diversitatea acestora diferind de la o ramură (probă) sportivă la alta.

Stabilirea ariei acestor factori şi determinarea procentuală a contribuţiei fiecăruia în obţinerea performanţei sportive prezintă interes în dirijarea corectă a selecţiei sportive şi a procesului de antrenament.

Tirul face parte din grupa ramurilor sportive în cadrul cărora la obţinerea performanţei sportive concură un număr considerabil de parametri, apreciat de unii specialişti (dr. ing. A. Gagea şi colab.) a se situa la cifra de aproximativ 300.

Parte din parametrii care influenţează semnificativ performanţa aparţine nivelului de pregătire fizică, motiv pentru care pregătirea fizică se constituie ca o latură importantă a antrenamentului sportiv, prezentă în toate ramurile şi probele sportive, evident cu ponderi diferite.

Evidenţierea semnificaţiei pregătirii fizice în pregătirea sportivilor care practică tirul de performanţă şi mai ales precizarea mijloacelor şi căilor adecvate pentru asigurarea acestei laturi ale pregătirii de concurs constituie obiectul acestui studiu.

Dorinţa de a conferi ideilor, observaţiilor şi soluţiilor metodice avansate de noi în cadrul studiului realizat un suport cît mai obiectiv, susţinut de date şi fapte concrete, ne-a obligat să restrîngem sfera preocupărilor şi investigaţiilor la un număr limitat de probe şi anume la probele de tragere la ţintă fixă şi să ne ocupăm, din aceleaşi motive, numai de o singură categorie de sportivi — juniori.

Investigaţiile noastre în legătură cu problema studiată au un pronunţat caracter observaţional, principala sursă pe care se sprijină observaţiile şi soluţiile preconizate constituind-o documentele de lucru ale antrenorilor în care se evidenţiază conţinutul procesului de antrenament, planificat pentru asigurarea acestei laturi a pregătirii (obiective de instruire, exerciţii şi eforturi administrate în procesul de pregătire sportivă, norme de control etc) şi se consemnează, în acelaşi timp, un volum valoros de observaţii şi menţiuni referitoare la modificările intervenite în pregătirea sportivilor, reacţiile lor de adaptare la efortul administrat, valoarea de întrebuinţare a unor mijloace utilizate, corelaţia dintre acestea şi performanţa sportivă — corelaţie stabilită prin interpretarea complexă a rezultatelor probelor de control la care au fost supuşi sportivii.

În urmărirea acestei probleme, am pornit de la premisa că şi în tir, şi mai ales la nivelul categoriei de sportivi de care ne ocupăm în studiu, pregătirea fizică joacă un rol important în obţinerea unor performanţe înalte.

2. — **Stadiul cunoaşterii problemei, ipoteze, sarcini asumate.**

2.1 — **Teoria antrenamentului sportiv — o vastă şi valoroasă sursă de idei şi soluţii metodice. Necesitatea particularizării lor, dependent de specialitatea fiecărei ramuri şi probe sportive.**

Dezvoltarea luată în prezent în activitatea sportivă, pe de o parte, includerea în activitatea sportivă de performanţă a unor largi şi diversificate categorii de sportivi — tineri şi adulţi, precum şi diversitatea problemelor pe care le ridică multitudinea ramurilor şi probelor sportive, pe de alta, au lărgit considerabil aria preocupărilor teoretico-metodice din domeniul antrenamentului sportiv, implicînd aportul a numeroase ştiinţe : medicale, pedagogice, sociologice, psihologice, biochimice, biomecanice, ergonomice etc.

Consecinţa firească a acestor preocupări : temeinica bază ştiinţifică de care dispune, în prezent, antrenamentul sportiv, care se constituie ca o disciplină ştiinţifică de sinteză în plină afirmare, depăşind sfera preocupărilor

delimitate de semnificația inițială a noțiunii de antrenament.

Preluînd și adaptînd creator datele furnizate de studiile de profil și cele aparținînd științelor anexe, realizate pe diferite categorii de probe și discipline sportive, precum și vasta experiență practică, teoria antrenamentului sportiv dispune, în prezent, de o bază teoretico-metodică științifică fundamentată.

Problemele încă insuficient clarificate sînt cele ridicate de stricta particularitate a acestui valoros și bogat volum de date, dependent de varietatea situațiilor concrete pe care le reclamă practica sportivă : diversitatea organizării procesului de pregătire sportivă, dată de specificitatea efortului caracteristică fiecărei ramuri și probe sportive, categorii de vîrstă și sex, diversității raporturilor în care se prezintă, în fiecare probă și ramură sportivă, parametrii care concură la realizarea performanței.

Toate aceste situații concrete obligă la depășirea etapei de simplu împrumut de idei și soluții, care s-au dovedit a fi eficiente într-o situație dată, și trecerea la o atentă triere a acestora prin testarea practică a eficienței lor în noua situație dată.

Aprecierea valorilor de întrebuințare într-o anumită probă și ramură sportivă trebuie făcută pe baza unor criterii de referință cît mai precise, după o temeinică verificare practică, deziderate urmărite și în cadrul studiului nostru.

2.2. — **Pregătirea fizică — dimensiune semnificativă a procesului de pregătire sportivă.**

Procesul de antrenament se structurează, conform opiniei majorității specialiștilor, pe următoarele dimensiuni (laturi) : pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea moral-volitivă (psihologică) și pregătirea teoretică. Acestea se găsesc într-un raport de intercondiționare specific pentru fiecare ramură și probă sportivă.

Compartimentarea procesului de antrenament sportiv pe laturile amintite, justificată din rațiuni didactice și facilități de planificare, nu satisface. În prezent, numeroși specialiști tind să asocieze (combine) cît mai logic și complex diferitele laturi ale pregătirii sportive, numind aceste combinări : „pregătire integrală" (N. Ozolin) ; „pregătire prin joc" (L. Teodorescu) ; „pregătire prin luptă" (box, lupte etc.). Ei relevă necesitatea abordării integrale (concomitente) a factorilor antrenamentelor, recurgînd, în acest scop, la o structurare de pe pozițiile modelării elementelor de conținut ale pregătirii sportive, a acțiunilor individuale sau colective necesitate de întrecerea sportivă : faza de atac, faze de apărare etc (I. Kunst-Ghermănescu), exersate pe fondul unui anumit nivel de solicitare la efort, specific fiecărei ramuri sportive.

În cadrul studiului, noi am luat în considerare aceste tendințe de abordare corelată a factorilor antrenamentelor sportive, recurgînd cu precădere la structuri complexe de exerciții pentru rezolvarea obiectivelor de pregătire pe linia laturii fizice în strînsă dependență de ceilalți factori ai antrenamentului sportiv.

Aceste tendințe manifestate în prezent în orientarea antrenamentului sportiv nu diminuează însă cu nimic rolul pregătirii fizice.

Se cunoaște că pregătirea fizică vizează perfecționarea capacităților fizice ale sportivului, atît a celor care se manifestă în cadrul probei alese, cît și a celor care asigură suportul necesar perfecționării sale sportive.

Pregătirea fizică este direct condiționată de calitățile motrice de bază și specifice, de dezvoltarea morfo-funcțională, de nivelul general al activității organismului (stare de sănătate, capacitate de muncă, rezistență la îmbolnăviri etc.). Unii specialiști (Șiolovan, Novikov, Mogoș) adaugă la aceste elemente și sistemul de priceperi și deprinderi motrice stăpînite de sportiv care poate asigura baze mai largi pentru instruirea și specializarea sportivă.

În cadrul pregătirii fizice se disting două componente : pregătirea fizică generală (multilaterală) și pregătirea fizică specifică.

2.2.1. **Pregătirea fizică generală** este considerată a fi baza de plecare pentru instruirea și pregătirea sportivă, prezentă, cu precădere, în antrenamentul copiilor și juniorilor, precum și în cel al sportivilor începători și avansați. Se apreciază că numai un nivel ridicat de dezvoltare al calităților motrive (implicit și de dezvoltare al funcțiilor și activității întregului organism) asigură premisele necesare administrării unor eforturi ridicate, solicitate de pregătirea de concurs.

Conținutul pregătirii fizice generale poate fi mai larg sau, din contră, mai

restrîns, dependent de categoriile de vîrstă și de pregătire (copii, juniori-începători, avansați etc.), de etapele de pregătire și de caracterul complex sau mai restrîns al structurilor motrice și de efort proprii probelor și disciplinelor sportive avute în vedere : alergarea pe 5.000 m, lupte, baschet etc. Conținutul pregătirii fizice trebuie să compenseze și să împlinească solicitările specifice probei în ideea potențării complexe a organismului sportivului.

Cu tot caracterul său multilateral, pregătirea fizică generală trebuie să se realizeze, așa cum remarcă mulți specialiști, relativ diferențiat, potrivit specificului fiecărei probe și ramuri sportive, pentru a facilita transferul optim al efectelor de antrenament (Novikov, Matveev, Horn, Ghibu etc.). Exercițiile fizice utilizate în acest compartiment al pregătirii trebuie să faciliteze dobîndirea unor achiziții pozitive pe planul modificărilor de adaptare a funcțiilor organismului pe cît posibil apropiate celor solicitate de procedeele tehnice și tactice de calitățile specifice probei.

Așa cum remarcă unii specialiști (Novikov, Matveev, Georgescu), pregătirea fizică generală se specializează (particularizează) în raport de specificul probei alese fără a deveni, însă, pregătire fizică specifică, iar exercițiile fizice și eforturile care nu au analogie cu proba trebuie eliminate.

Trebuie subliniat, însă, că necesitatea particularizării pregătirii fizice generale, justificată din punct de vedere științific, nu are nimic comun cu mentalitatea greșită a unor antrenori, care apreciază că mijloacele tehnice proprii probei sportive sînt suficiente pentru a asigura perfecționarea fizică la un nivel corespunzător, că această cerință operează cu aceeași rigoare (tărie) la copii și juniori ca la sportivii adulți.

2.2.2. — **Pregătirea fizică specifică** vizează perfecționarea calităților și structurilor motrice, indicilor morfofuncționali care au evidentă aplicativitate în proba sportivă, în analogie cu specificul efortului și cu structurile motrice proprii procedeelor tehnico-tactice ale acesteia.

Exercițiile folosite în acest compartiment al pregătirii trebuie să conducă la îmbunătățirea forței, rezistenței, mobilității și suppleței lanțurilor musculare, articulațiilor și segmentelor care participă nemijlocit la efectuarea procedeelor tehnico-tactice, în condițiile de efort și în formele de manifestare specifice probei, să concure la perfecționarea însușirilor și calităților solicitate în întrecerile sportive : concentrare, stăpînire de sine, localizarea strictă (diferențiată) a contracțiilor, reacții prompte etc.

Deci, o strictă analogie, o viguroasă suprapunere și identificare cu structurile și eforturile motrice, particulare probei.

Trebuie subliniat, însă, cu toată tăria, că pregătirea fizică specifică nu poate satisface, integral și optim, cerințele pregătirii fizice a sportivului. Numai corelarea optimă a celor două componente ale pregătirii fizice, cu conținuturi și prevederi modificate de la un an de pregătire la altul și de la o etapă de antrenament la alta, în funcție de evoluția sportivului și, element esențial, cu prevederi și procente corect adecvate particularităților fiecărei probe și fiecărui sportiv, poate contribui eficient la creșterea nivelului de măiestrie sportivă.

Unii specialiști evidențiază în cadrul pregătirii fizice și a treia componentă, denumită pregătirea fizică specială, care ar include măsurile de optimizare a procesului de refacere, exercițiile orientate spre corectarea unor atitudini de compensare și spre lichidarea unor deficiențe precum și exercițiile menite să perfecționeze laturile pozitive, particulare fiecărui sportiv, care pot avea un rol important în îmbunătățirea performanței.

2.3. — Premise, ipoteze, sarcini

Documentarea asupra problemelor ridicate de pregătirea fizică ne-a permis să luăm în considerare cîteva cerințe preliminare pe baza cărora am organizat studiul destinat evidențierii rolului și conținutului pregătirii fizice în probele de tir de precizie la nivelul juniorilor.

Premisele reținute pentru studiul nostru au fost :

— recunoașterea implicației factorului pregătire fizică în antrenamentul trăgătorilor și a necesității de a asigura, în pregătirea juniorilor, mai ales suportul biomotric necesar construirii în perspectivă, a celorlalte laturi de pregătire sportivă în vederea obținerii marilor performanțe ;

— recunoașterea necesității particularizării pregătirii fizice în raport de specificul fiecărei probe din tir, speci-

fic care evidențiază o diversitate de solicitări, care, convențional, pot fi grupate în două categorii de bază : solicitări specifice probelor de tragere la țintă fixă și solicitări specifice probelor de tragere la țintă mobilă ;

— evidențierea necesității de a utiliza în antrenamentul juniorilor efectele favorabile ale exercițiilor fizice pe planul potențării optime a organismului acestora care se află încă în plin proces de maturizare, supus influențelor pozitive ale stimulilor complecși oferiți de exercițiile fizice.

Dintre sarcinile asumate în cadrul acestui studiu, menționăm :

— selecționarea pe bază de verificare practică a exercițiilor și eforturilor adecvate juniorilor care se pregătesc în probele de tragere la țintă fixă, în ideea de a stabili un sistem unitar de pregătire fizică, preconizat de F. R. Tir ;

— evidențierea ponderilor modificate ce urmează a fi acordate celor două componente ale pregătirii fizice și a mijloacelor folosite în diferitele etape ale pregătirii ;

— stabilirea unui sistem de control optim pe baza căruia să se poată aprecia obiectiv aportul factorului pregătire fizică în obținerea performanței în tir.

3. — Caracterizarea probelor de tir din punctul de vedere al efortului pozițiilor și acțiunilor motrice

Efortul fizic specific tirului de performanță se caracterizează prin repetarea ritmică (în funcție de probă) a proceselor de elaborare a focului în poziții limitate de regulament, de sistemul armă-trăgător, în care loviturile cinematice (pîrghii și mușchi) se află în situații cît mai stabile.

Rezultă, deci, că pregătirea fizică generală și cea specifică se adresează obiectivelor : educarea și perfecționarea stabilității sistemului armă-trăgător și mentenabilității (adică rezistenței specifice) acestuia.

Există temei să se considere efortul fizic impus de educarea și perfecționarea tehnicii de tragere și exactității oportunității declanșării focului ca fiind neglijabil.

După opinia noastră pregătirea fizică generală trebuie limitată numai la asigurarea unui nivel de pregătire de bază în ideea de robustețe corporală, de susținere a efortului neuromuscular și neuro-endocrino-metabolic, prin mecanisme cibernetice de feed-back pozitive.

Odată asigurat acest nivel, pregătirea fizică generală se va limita în continuare numai la menținerea ei, iar pregătirea fizică specifică (p.f.s.) va avea din ce în ce mai mult un caracter individual ca într-o imagine sugerată de forma unei piramide.

Mijloacele de pregătire fizică generală pot fi cele clasice. Atunci cînd sînt realizate condițiile tehnice pentru un randament ridicat, acestea vor fi cele considerate actualmente „moderne".

În cadrul pregătirii fizice se urmăresc trei obiective importante :

— perfecționarea funcției stenice (mărirea energiei neuro-musculare, a întregului aparat locomotor, în special a lanțurilor musculare implicate în efortul specific) ;

— perfecționarea funcției tonice prin care se mărește tonusul muscular și se realizează echilibrul dinamic dintre sinergiști și fixatori ;

— perfecționarea funcției statice prin care se realizează colaborarea armonioasă a mușchilor agoniști cu cei antagoniști în înlănțuirea organizată a contracțiilor musculare.

Descrierea principalelor mijloace de pregătire fizică generală utilizate de noi în pregătirea sportivă a trăgătorilor juniori români de nivel republican ar depăși cu mult spațiul afectat acestei lucrări. De aceea, în capitolul următor, vom exemplifica cîteva din mijloacele utilizate în pregătirea trăgătorilor juniori, referindu-ne mai ales la probele de tragere la țintă fixă.

4. Prezentarea principalelor grupe de mijloace utilizate în pregătirea trăgătorilor juniori

Setul de exerciții reținute de noi pentru pregătirea juniorilor, pe baza considerațiilor prezentate în capitolele anterioare, a fost experimentat pe o perioadă de 5 ani, în cadrul unor tabere de pregătire organizate la sfîrșitul anului competițional și în vacanțe, precum și pe parcursul anului de pregătire.

Taberele au fost organizate la altitudini ridicate : Semenic (1500 m) și Piatra Arsă (2000 m). Subiecții supuși observației pedagogice (168 de trăgători) au fost componenți ai loturilor naționale. Evoluția lor a fost urmărită în toată această perioadă, administrîndu-le un sistem de probe de control

Rezultatele obținute la aceste probe și performanțele sportive realizate au marcat o evoluție ascendentă, subliniată prin recordurile naționale obținute, precum și de performanțele înregistrate în competițiile internaționale. Toate acestea atestă eficiența mijloacelor folosite în pregătirea fizică.

În cadrul acestei pregătiri, noi am stabilit următoarele ponderi orientative în dezvoltarea calităților motrice:

— 30% pentru coordonare și îndemînare ;
— 30% pentru rezistență ;
— 30% pentru forță ;
— 30% pentru viteză.

4.1. Mijloace folosite în cadrul pregătirii fizice generale

Sînt selecționate din celelalte ramuri sportive și elemente proprii probei de concurs. Conținutul lor urmărește potențarea organismului, compensarea efortului specific și refacerea organismului prin odihnă activă. Deci, dezvoltarea fizică — somato-funcțională — multilaterală, creșterea rezistenței generale la eforturi, scăderea treptată a frecvenței pulsului și obținerea unei capacități sporite de alimentare cu oxigen și, prin aceasta, o mai bună irigare a țesutului muscular și o capacitate sporită de concentrare psihică, accelerarea proceselor de refacere, în concluzie, un randament sporit al activității organelor, sistemelor și funcțiilor organismului.

Dintre principalele mijloace utilizate menționăm :

Pentru activitatea din aer liber :

— complexe de fortificare, înviorare și încălzire, incluzînd 12—14 exerciții cu influențe strict localizate, efectuate pe durata a 30—35 min ;
— alergări de rezistență pe distanțe de 3000—6000 m, în aproximativ 20—40 min ;
— jocuri de fotbal, reguli sau „huștiuliuc" — 2 reprize a 30 min. ;
— schi fond, cronometrat, pe distanțe de 3000—6000 m ;
— schi, elemente de coborîre și ocolire, 2—3 ore ;
— excursii pe schi pe distanțe de 15—20 km, aproximativ 2—3 ore ;
— excursii pe distanțe de 10—30 km, aproximativ 3—4 ore.

Pentru activitatea din sală :

— variante de mers, alergare și sărituri, 80—150 m ;
— complexe de fortificare alcătuite din exerciții libere cu partener, la scara fixă, exerciții cu îngreuieri (haltere) ;
— circuite scurte, flotări, abdomen, spate și picioare ;
— circuite lungi : tracțiuni, abdomen, picioare, spate, flotări ;

Pentru fete, s-au utilizat menținerile în atîrnat, deplasările pe plan înclinat prin tracțiuni în brațe, exerciții de forță la cadru fix, ladă, bancă etc.

Încărcăturile efortului în cadrul circuitelor au fost stabilite individual conform normelor consacrate. **Numărul maxim de repetări*)** după o probabilă testare a posibilităților sportivului.

În cadrul aceleiași lecții de antrenament circuitul se repetă de 3 ori. În al doilea ciclu de antrenament, se trece la circuitul lung.

Un alt mijloc de bază care face trecerea la pregătirea fizică specifică l-au constituit traseele de stabilitate și îndemînare care includeau exerciții de echilibru în poziții diferite, cu îndeplinirea unor sarcini, rostogoliri diferite, alte acțiuni de îndemînare și echilibru, realizate la bîrnă și pe sol.

Traseele erau, de regulă, cronometrate, penalizîndu-se în secunde fiecare dezechilibrare. Într-un antrenament erau incluse 6—8 parcursuri. Ele erau prevăzute după încălzire, dar, frecvent, și după efort pentru a determina o mai mare concentrare și mobilizare a sportivilor.

4.2 Mijloace folosite în cadrul pregătirii fizice speciale

În această categorie am inclus exercițiile fără armă care solicită musculatura specifică probei în poziția, planurile, acțiunile și eforturile analoage și identice cu cele de concurs și antrenament specific.

Deci, exerciții de coordonare, stabilitate, echilibrare și îndemînare specifică, exerciții de rezistență și forță specifică, reacții prompte, fixe și precis localizate etc.

Dintre acestea enumerăm :

— menținere ale brațului cu hantele în diferte planuri;
— menținere ale brațului cu ajutorul benzii elastice în diferite planuri ;
— luarea poziției de tragere pe suprafețe înguste de sprijin ;
— menținerea poziției de tragere.

Menținerea poziției de tragere se execută pe o durată de un minut, în

două serii a 15—20 repetări, cu 10 minute pauză între serii.

S-a căutat să se asigure o alternare rațională între antrenamentele din sală și cele din aer liber. De obicei, după 2—3 lecții de forță se introduce o excursie sau un joc sportiv.

5. Concluzii

Studiul realizat de noi ne îndreptățește să formulăm următoarele concluzii :

1) Pregătirea fizică joacă un rol important și în antrenamentul trăgătorilor. La nivelul juniorilor, acest rol capătă o semnificație în plus, avînd în vedere posibilitățile sportive de influențare a organismului acestora, aflat în plin proces de maturizare.

2) Mijloacele utilizate pentru pregătirea fizică a trăgătorilor (generală și specifică) selecționate din practica sportivă trebuie să aibă un conținut particularizat în raport cu condițiile de efort, pozițiile și acțiunile motrice specifice tirului, fără a se neglija însă necesitatea pregătirii fizice multilaterale, a potențării complexe și optime a organismului sportivului junior.

3) În organizarea procesului de pregătire fizică este necesar să se respecte unele cerințe, și anume :

a) Răspunsul organismului la complexul de stimuli constituiți din exercițiile utilizate (de exemplu : îngreuieri cu hantele, greutatea proprie, parteneri etc., alergări, jocuri, circuite etc.) este integro-diferențial.

Adică, organismul răspunde în special la creșterea monotonă a efortului fizic.

b) Eficiența maximă a răspunsului organismului (în sensul de instruire, adaptare sau acomodare) corespunde, cel mai bine, efortului submaximal.

Din punct de vedere cantitativ, energia actelor motrice, adică cantitatea efortului fizic prestat în cadrul setului de mijloace utilizat la un antrenament, nu trebuie să depășească cu mai mult de 50% cantitatea de energie din motricitatea specifică, iar calitativ ea trebuie să fie cît mai aproape de cea competițională.

Aceasta înseamnă că în antrenamente puterea musculară (produce forță-viteză), durata mijloacelor (numărul de repetări), pauza dintre repetări să nu depășească cu mai mult de 50% valorile specifice probei, în sensul creșterii dificultăților.

c) Variația cantității de efort prestat în raport cu capacitatea de efort a organismului sportivului trebuie astfel realizată încît, la momentul indicat, dificultatea efortului de antrenament să fie constantă în zona de oboseală acută.

Acest lucru înseamnă că încărcările antrenamentului (parametri de antrenament) vor fi în permanență adaptate stării organismului (chiar a aspectului de dispoziție fizică și psihică.

4) În probele de tir, pregătirea fizică generală trebuie realizată prin mijloace complexe care să potențeze multilateral organismul juniorului, dat fiind caracterul restrîns al acțiunilor de mișcare prezente în tehnica de tragere. Din punct de vedere al încărcării efortului, aceasta trebuie limitată la asigurarea unui nivel de bază optim care, odată obținut, trebuie menținut fără a se urmări în continuare atingerea unui nivel superior.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : **Sinteze privind metodologia dezvoltării forței, vitezei, îndemînării și rezistenței, C.C.E.F.S.**
2. * * * : **Folosirea metodei modelării în obiectivizarea procesului de antrenament,** Buc. 1970, C.C.E.F.S.
3. HARRE D. : **Teoria antrenamentului,** Editura Stadion, 1973.
3. MATVEEV L. P., NOVIKOV A. D. : **Teoria și metodica educației fizice,** Ed. Sport-Turism — 1980
5. MITRA GH., MOGOȘ AL. : **Dezvoltarea calităților motrice,** Ed. Sport-Turism, 1977.
6. MITRA GH. : **Orientarea pregătirii fizice timpurii,** rev. E.F.S. nr. 8, 1977.
7. OZOLIN N. : **Metodica antrenamentului sportiv,** Ed. Stadion, 1972.
8. ȘICLOVAN I : **Teoria antrenamentului sportiv,** Ed. Sport-Turism, 1977.

GH. MITRA, AD. GAGEA, E. STAN : Préparation physique des juniors au tir dans les épreuves de tir sur cible fixe

L'article a la structure suivante : 1. Problèmes, importance, actualité. 2. La connaissance du problème, hypothèses, tâches assumées. La théorie de l'entraînement sportif — une vaste et méritante source d'idées et de solutions méthodiques. La nécessité de leur particularisation en fonction de la spécialité de chaque branche

(Continuare în pag. 60)

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PERFORAŢIILE TIMPANULUI ÎN SPORT — ATITUDINE TERAPEUTICĂ

Dr. LUCREŢIA TĂRĂŞESCU, medic primar O.R.L.
Centrul de medicină sportivă, Bucureşti

Timpanul, membrană aproape circulară, care desparte urechea medie de cea externă, cu un diametru de 10 mm, este înclinat faţă de verticală cu 45°. Fixat în cadrul său osos prin ligamentul Gorlach, este format din trei straturi : — un strat intermediar — o lamă fibroasă — un strat extern în continuare cu pielea conductului auditiv extern (C.A.E.) şi un strat intern în continuare cu mucoasa casei

Fiind oglinda vie, exterioară pentru specialistul otorinolaringolog, în a descifra diagnosticele urechii, el reflectă toate procesele patologice la care ia parte în comun, ale afecţiunilor urechii externe şi medii

La otoscopie, la omul normal, el are o culoare albă cenuşie, cu scurta apofiză a ciocanului proeminentă şi cu cornul luminos al lui Politzer, care se datoreşte oblicităţii timpanului şi pe de altă parte excavării sale accentuate

Ridicînd pavilionul urechii înapoi şi în sus la copii, pentru a îndrepta curburile fiziologice ale C.A.E., ne apare imaginea timpanului cu aspectele lui polimorfe în raport cu leziunile sale sau de vecinătate.

Din leziunile sale directe legate însă de traumatologia din sport, serviciul nostru a întîlnit multe leziuni traumatice ale sale sub formă de perforaţii.

MATERIAL ŞI METODĂ

Sportivii au fost aceia care s-au prezentat la cabinetul O.R.L. din C.M.S. în urma traumatismelor suferite, în disciplina sportivă pe care o practică. În ordinea enumerării, indicii de frecvenţă au fost mult mai ridicaţi la următoarele categorii sportive : boxul, nataţia (sărituri in apă), rugby, canotaj, volei. De menţionat că la tiriştii al căror timpan este atît de solicitat de disciplina sportivă, acesta nu se perforează niciodată în trauma sonoră.

Perforaţiile erau cauzate 90% din cazuri prin lovituri directe asupra urechii externe, iar 2% din alte cauze (jocuri, neatenţie de atitudine etc.).

Perforaţiile prin sediul lor, sînt indicatoare preţioase în aprecierea posibilităţilor de vindecare. Avînd mărimi deosebite de la un vîrf de ac, puse atunci în evidenţă cu ajutorul lupelor, a specului Siegle, sau întovărăşite de proba Valsalva, uneori găseam lipsuri mari de substanţă din timpan, ştiind că după aşezarea lor puteam să le catalogăm ca : perforaţii mezo-timpanale, antero-inferioare, postero-inferioare, iar uneori timpanul prezenta 2 perforaţii în toată suprafaţa sa.

Ca semne subiective, în faza de debut sportivii relatau senzaţia de comunicare a urechii cu nasul, în timpul suflatului nasului, cu senzaţia de înfundare a urechii bolnave, cu o scădere variabilă în decibeli, interesînd tonalităţile joase, acufene ameţeli uşoare şi o stare de disconfort în general.

La examenul clinic obiectiv, prin otoscopie se pune în evidenţă, perforaţia timpanului, cu caracteristicile arătate mai sus, întovărăşite de multe ori de sufuziuni sanghine sau microchiaguri aşezate în jurul perforaţiei.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1984, pag. 51

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele pot fi împărțite în două categorii :
a) favorabile ;
b) nefavorabile.

Din prima grupă enumerăm cazurile în care după 3—6 săptămîni timpanul se reface complet anatomic și fiziologic reluîndu-și funcția în releul audiției.

Din a doua categorie menționăm că rezultatele au fost nefavorabile, că indicațiile medicale nu au fost respectate. Uneori, sportivii dintr-un exces de zel rău înțeles, s-au întors prematur la antrenamentele lor specifice, cînd perforațiile timpanului s-au lărgit, iar supra infecțiile prin exacerbarea florei saprofite și supra adăugate au dus la otorei purulente greu de jugulat.

CONCLUZII

Atitudine corectă terapeutică în perforațiile timpanului de natură traumatică

1. **Măsuri de igienă personală.**

a) pacientul este sfătuit să nu forțeze a-și sufla nasul, decît în cazul de forță majoră, și atunci suflînd alternativ o nară și o nară.

b) să nu intre apă în urechea bolnavă ; acest deziderat se poate realiza, astupînd C.A.E. cu un dop de vată înmuiat în uleiuri vegetale ;

c) să nu instileze nici un fel de substanță medicamentoasă în urechea bolnavă ;

d) să evite stările gripale, virozele care ar acutiza și ar supraadăuga fenomenele inflamatorii la cele traumatice predispunînd la scurgeri auriculare.

2. **Măsuri medicamentoase.**

a) obligator ,dezinfecția nazo-faringiană cu substanță vasoconstrictoare, dezinfectante, știind legătura anatomică nas-ureche prin intermediul trompei lui Eustachio ;

b) medicația antalgică, variată și gradată în raport cu durerea ;

c) medicația antibiotică, numai dacă apar fenomene inflamatorii supra adăugate de vecinătatea, în raport cu antibiograma.

3. **Măsuri de control asupra vindecării.**

Sportivul este chemat din două în două zile la control O.R.L. pentru a observa obiectiv procesul de cicatrizare al timpanului și de a indica prompt terapeutica medicamentoasă dacă starea locală o necesită.

Urmărirea vindecării este obligatorie pentru a recupera funcția auditivă sută la sută.

În concluzie :

a) perforațiile timpanului de natură traumatică sînt o entitate destul de frecventă în sport ;

b) ele pot fi prevenite printr-o judicioasă educație sanitară și însușirea corectă a tehnicii sportive, a fiecărei discipline sportive ;

c) ele se pot vindeca, cu „restitutio ad integrum" cu condiția de a respecta strict indicațiile de mai sus.

BIBLIOGRAFIE

1. **Constantinescu N.** : Oto-rino-laringologie — vol. I. ed. Med. 1962.
2. Enciclopedie medico-chirurgicală. Fas. c. 20—245.
3. **Goodman L. S. — Silman A.** : The Pharmacological basis of terapeutecs. Edit. McNiltau, N.-York 1975.

LUCREȚIA TĂRĂȘESCU : Perforations du tympan dans la pratique du sport — attitude thérapeutique

Le tympan, une membrane à peu près circulaire, séparant l'oreille moyenne de l'oreille externe et fixé dans son cadre osseux par le ligament Gerlach, est composé de trois couches : une couche intermédiaire (une lame fibreuse), une couche externe en continuation avec la peau du conduit auditif externe (C.A.E.) et une couche interne en continuation avec la muqueuse de la cavité.

Des sportifs pratiquant la boxe, la nage, le rugby, l'aviron, le volleyball ont accusé la perforation du tympan à l'examen au cabinet oto-rhino-laryngologique du Centre médical sportif. Une observation : le tympan des tireurs, très exposé aux contraintes de la discipline sportive, n'est pas perforé par le traumatisme sonore.

Dans 98% des cas, les perforations étaient provoquées par des coups directs appliqués sur l'oreille externe ; 2% des cas provenaient d'autres origines.

Par leur siège même, les perforations constituent des indicateurs importants en vue d'apprécier les posibilités de guérison.

Afin de garder une attitude thérapeutique correcte dans les cas de perforation du tympan, on conseille au sujet de ne pas se moucher fortement ; de ne pas entrer dans l'eau avec l'oreille malade ; de ne pas inspirer des substances médicamenteuses et d'éviter les états grippals.

LUCREȚIA TĂRĂȘESCU : Tympan Perforations in Sports. The Therapeutical Attitude

The almost circular tympanic membrane with closes externally the cavity of the middle ear, is fixed on the tympanic bone by the Gerlach ligament. It is formed of three layers : an intermediary layer — a fibrous blade ; an external layer continuing with the external auditory conduct (E.A.C.) ; and an internal layer continuing with the mucuous membrane of the cavity.

Sportsmen (from such branches as boxing, swimming, rugby, rowing, volleyball) came to the relevant consulting room with tympan perforations. It should be mentioned that though the tympan of target shooters is extremely stressed, the latter does not get perfored by the sound trauma.

In 90 per cent of the cases, tympan perforations are caused by direct strokes or hits on the external ear ; two per cent are due to other causes.

The place of the perforation is indicative itself of the possibilities of curing and healing.

The patient is advised not to blow his nose, to avoid having water in the sick ear, above all, not to instill any medicinal substance into it so as to facilitate the doctor's mission. This is the correct attitude towards tympan perforations.

DINAMISM CAPTIVANT, ORIGINALITATE, SPECTACULOZITATE — PRINCIPALELE TRĂSĂTURI ALE GIMNASTICII RITMICE DE MARE PERFORMANȚĂ

MARIA GÎRBĂ antrenoare

Participarea echipei României la Campionatele mondiale de gimnastică ritmică de la Strasbourg, în toamna trecută, a însemnat, fără îndoială, o experiență deosebit de interesantă, care ne va sluji în continuare la alcătuirea unui mai judicios program de pregătire a lotului nostru, în ideea de a ridica continuu nivelul gimnasticii ritmice românești.

Și la această ultimă ediție a întrecerii supreme a gimnasticii ritmice am fost martorii unei lupte dîrze între cele două școli „titan" care domină de ani de zile competițiile internaționale : bulgară și sovietică. Școala bulgară de gimnastică ritmică aduce an de an un nou suflu în disciplina noastră, impresionînd atît prin originalitate și spectaculozitate, prin compoziții deosebit de dificile corporal, cît și prin mînuirea obiectelor de concurs. **Componentele echipei bulgare s-au prezentat cu exerciții în care nu se poate ști unde încetează sportul de performanță și unde începe arta. Este de apreciat linia deosebită a mișcării corporale,** care se apropie mult de dansul secolului XX, dansul lui Maurice Bejart, în elemente de pantomimă fericit îmbinate cu acuitatea și siguranța mînuirii, totul legîndu-se strîns de fraza muzicală, care servește în mod indiscutabil mișcarea.

Fiecare exercițiu în parte pare să aibă o temă de la care pornește și pe care gimnasta o redă cu fidelitate printr-o interpretare de-a dreptul spectaculoasă. În acest sens, se poate da ca exemplu exercițiul cu cerc al Aneliei Ralenkova, cîștigătoarea medaliei de aur la acest aparat, care încă de la primele acorduri ne face să simțim că tema muzicală din „Pasărea de foc" de Stravinski a fost ideea de la care s-a pornit în compoziția unui exercițiu de o dificultate uluitoare. Chiar de la primele linii ale exercițiului sportiva bulgară execută un torent de aruncări înalte în diferite planuri sub care se lansează în legări de balansări ample de picioare, rostogoliri sau sărituri cu prinderi în poziții deosebit de grele și spectaculoase : cambre-uri cu balans, poziții joase sau în sărituri. Partea lentă este absolut statică și nu abundă în dificultate, ci ne prezintă doar poziții de echilibru originale în care obiectul face parte integrantă din corpul gimnastei. Exercițiul se încheie cu un nou torent dinamic în care finalul apare neașteptat, original și valoros, așa cum dealtfel am observat la toate compozițiile sportivelor bulgare.

Toate aceste remarci sînt valabile și pentru celelalte exerciții prezentate și, în plus, se poate spune că **alături de dificultatea deosebită se află, pe același plan, combinațiile simple dar neașteptate și de o valoare estetică indiscutabilă, care provoacă instantaneu o explozie de entuziasm din partea publicului.**

Muzicile alese din genuri diferite (clasic sau modern) sînt interpretate într-o manieră care atrage atenția prin acorduri sonore ce subliniază fericit mișcarea și care creează o atmosferă de basm, un basm frumos și palpitant care pare că se termină prea repede.

Exercițiile sportivelor bulgare se înscriu pe o durată de 1 : 15,0 sau 1 : 20,0,

Educație fizică și sport, nr. 4, 1984, pag. 54

dar **sînt executate într-un ritm îndrăcit, aproape imposibil de realizat din punct de vedere teoretic.** De asemenea, am constatat că după o legare de dificultate, acolo unde spectatorul crede că s-a atins punctul culminant, apare în mod neașteptat încă o aruncare dificilă însoțită de o rostogolire sau de o întoarcere neprevăzută, ceea ce reprezintă acel „nou" în compoziție atît de bine apreciat de public și de brigăzile de arbitre.

Siguranța și stăpînirea mișcării, cîștigate fără îndoială printr-un număr foarte mare de ore de antrenament pe zi (circa 10 ore), apar astfel cu totul firești și nu mai surprind pe nimeni.

La ediția de la Strasbourg a campionatelor mondiale sportivele sovietice au trebuit să se mulțumească cu poziția a doua, ele prezentîndu-se cu compoziții clasice, deosebit de dificile, de asemenea, dar executate în maniera obișnuită și neaducînd deci nimic nou și original nici în mișcarea corporală, nici în mînuire. Ne-au impresionat plăcut și de această dată torentele de sărituri „jette cu tournante" și piruetele „aralusque" sau „atittude" duble executate fără greșeală, cu o tehnică desăvîrșită. Spre deosebire de sportivele bulgare, cele sovietice au înregistrat ratări incompatibile cu renumele școlii lor, ceea ce le-a făcut să piardă în fața adversarelor lor, mult mai bine pregătite. Exercițiile echipei sovietice păstrează în continuare o notă de lirism, care pălește însă în fața dinamismului, parcă, supranatural al sportivelor bulgare.

S-a observat, la modul general, că **în acest concurs au fost deosebit de bine apreciate acele compoziții care au adus ceva nou, peste ceea ce s-a creat pînă acum din toate punctele de vedere: muzică, dificultate, interpretare, dinamism și spectaculozitate.** Nota de gingășie și feminitate specifică acestei discipline a însoțit zecile de execuții prezentate de cele peste 90 de concurente din toată lumea. Concursul ansamblurilor a constituit un spectacol deosebit de interesant și mult gustat de public, în pofida unor mici erori de arbitraj care s-au ivit în departajarea celor mai valoroase compoziții. Ansamblul R. P. D. Coreene a excelat prin legări de o dificultate și originalitate deosebite. Se poate spune că cele șase sportive au folosit, în egală măsură, atît mîinile cît și picioarele în mînuirea obiectelor. Este o remarcă valabilă și pentru compozițiile individuale unde se caută împingerea barierelor dificultății prin folosirea picioarelor în lucrul obiectului portativ atît cît permite codul de punctaj. O altă observație generală este aceea că în cele mai valoroase compoziții obiectul nu are nici o poziție statică, el dîndu-ne impresia că trăiește în mîinile gimnastei.

Încercînd să sintetizăm, pe obiecte, principalele caracteristici de mînuire observate în această competiție de anvergură se poate spune că:

1. **La exercițiile cu cerc** domină aruncările diferite dar deosebit de înalte sub care se execută o legare de două sau trei elemente corporale;
— prinderile se fac numai în poziții dificile, statice sau dinamice;
— muzica subliniază atît momentul aruncării cît și al prinderii obiectului, atenționînd asupra executării unei legări originale;
— contrastul dintre partea lentă și partea dinamică a exercițiului este deosebit de clar, atît ca mișcare cît și ca muzică.

2. **La exercițiile cu mingea** sînt de subliniat:
— dinamismul compoziției față de limitarea părții lirice, care predomina de obicei compoziția la acest aparat.
— aruncările înalte cu prindere pe o mînă în poziții joase sau cambre-uri după executarea de legări dinamice de elemente: sărituri cu rostogolire, două rostogoliri legate etc.

3. **Exercițiile cu măciuci** au excelat prin:
— aruncări pe aproape fiecare mișcare sau legare de mișcări;
— prinderi și relansări în planuri diferite executate într-o continuă mișcare corporală;
— mînuire asimetrică și dinamism deosebit;
— două și chiar trei aruncări simultane înalte, cu prinderi spectaculoase și dificile.

4. **Exercițiile cu panglică** au adus nou:
— Un număr crescut de aruncări (5—6) și relansări, în strînsă legătură cu mișcarea corporală bogată și dificilă;
— se aruncă panglica și cu piciorul: aproape la fiecare mișcare panglica se trece dintr-o mînă în alta:
— mînuirea mică (spirale, șerpuiri)

are o viteză deosebită și se alternează totdeauna cu aruncări sau desprinderi mici sau mari, astfel încît panglica creează un desen permanent în jurul sau deasupra gimnastei.

În legătură cu efectul muzicilor asupra publicului se poate afirma că acele bucăți clasice sau moderne cunoscute care solicită aplauze sacadate în timpul execuției sînt cele mai potrivite pentru a crește impresia generală și valoarea compoziției.

Am ascultat cu plăcere atît părți din opera „Carmen" de Bizet sau uverturi din operete cunoscute, cît și prelucrări de muzică clasică : Bach sau Beethoven, alături de care ne-au impresionat, în egală măsură, șlagăre moderne cunoscute sau muzica rock, deosebit de antrenantă și îndrăzneață.

Și încă o dată, în finalul scurtelor noastre observații trebuie menționat DINAMISMUL excesiv care s-a înscris ca o trăsătură generală a celor mai valoroase compoziții prezentate la ultima ediție a campionatului mondial. Avînd în vedere cele spuse, se poate trage concluzia că, ținînd seama de participarea meritorie a echipei noastre în acest **campionat colos** putem aprecia că, muncind mai mult și mai bine organizat, vom putea în anii următori să ne luptăm de la egal la egal cu cele mai bune gimnaste din lume pentru a înscrie școala românească de gimnastică ritmică printre cele mai bune.

În orice caz, mi se pare a avea o deosebită importanță constatarea evidentă că nu copiind ceea ce am văzut acolo, ci încercînd — prin muncă mai multă — să descoperim noi forme de expresie a mișcării și noi modalități de mînuire a obiectelor vom putea să ne afirmăm și mai mult în fața celor două școli celebre, care fără îndoială că nu vor sta pe loc în acest timp.

MARIA GÎRBĂ : Dynamisme captivant, originalité, enchantement spectaculaire — les principaux traits de la gymnastique rythmique de grande performance

Les championnats mondiaux de gymnastique rythmique de Strassbourg ont constitué une nouvelle étape d'affirmation de la beauté de cette discipline, dominée autoritairement par les représentantes de la gymnastique rythmique de Bulgaire et d'Union Soviétique. Les sportives de ces deux pays se sont imposées par des exercices originaux et spectaculaires, par des compositions particulièrement difficiles du point de vue corporel et par le maniement des objets de concours. On a surtout remarqué le rythme captivant, presque impossible à réaliser du point de vue théorique, de tous les exercices des sportives bulgares et soviétiques. Les arbitres ont spécialement apprécié les exécutions apportant des nouveautés conjuguées à la musique, la difficulté, l'interprétation, le dynamisme et l'excellence spectaculaire des exercices.

Dans le perspective des futurs Jeux Olympiques, les gymnastes roumaines doivent travailler intensément et de maniére organisée afin de parvenir à l'actuel haut niveau de ce sport et d'obtenir les résultats désirés.

MARIA GÎRBĂ : Dynamism, Originality and Spectacular Excitement — Staple Features of Performance Rhythmical Gymnastics

The World Rhythmical Gymnastics Championships held in Strassbourg have been another opportunity for asserting the beauty of this discipline, the representatives of Bulgaria and the Soviet Union being second to none in this respect. The sportswomen representing these two countries have made a name for themselves thanks to their original and spectacular performance, extremely intricate and difficult composition exercises, and the handling of the competition objects. Special mention should be noted of the captivating rhythm characterizing the exercises of all the Bulgarian and Soviet sportswomen, theoretically almost impossible. The umpires have been highly appreciative of the choice of music and difficulties, as well as of the interpretation, dynamism and spectacular quality of their performance.

In the light of the forthcoming Olympic-Games, the Romanian gymnastes have to work hard and in a well-organized way to be able to obtain the wished for results.

UNELE METODE DE FAMILIARIZARE A TINERILOR CU TIRUL SPORTIV, CU REFERIRE SPECIALĂ LA NECESITATEA OCROTIRII TIMPURII*

Dr. L. ANTAL, consilier medical onorific
Consiliul de tir Marea Britanie

Prin tradiție, tirul sportiv cuprinde în elita sa mai cu seamă sportivi maturi. Cu toate acestea, în timpul din urmă, s-a observat tendința de a avea concurenți mari tineri și, prin urmare, campioni mai tineri. Această tendință nu se limitează doar la tirul sportiv, o revoluție similară a vîrstei avînd loc și în alte discipline sportive : tenis, înot, atletism, pentru a menționa doar cîteva.

Familiarizarea tinerilor și tinerelor cu dibăcia extrem de tehnică a tirului sportiv constituie o problemă serioasă nu numai pentru diriguitorii sportului și pentru antrenori, dar și pentru medici, a căror îndatorire este să-i apere pe acești sportivi tineri — fete și băieți — de orice vătămare sau efecte negative asupra dezvoltării lor sănătoase.

În comunicarea de față, autorul dorește să pună în discuție unele metode de combinare a tirului cu alte sporturi, vîrsta potrivită la care să se înceapă diversele antrenamente tehnice, alegerea disciplinei în baza profilului fiziologic și psihologic, în lumina celor mai recente cercetări, precum și rolul antrenorului și medicului sportiv în orientarea tinerilor, în vederea obținerii de performanțe înalte, ocrotind în același timp în mod corespunzător sănătatea fizică și psihică a tinerilor.

Pentru a te expune rigorilor fizice pe care le impun mai toate tipurile de tir sportiv asupra structurii musculare — osoase a sportivului, este esențial să se dezvolte grupele musculare corespunzătoare prin exerciții fizice adecvate, înainte de începerea oricărui antrenament serios. Această formă fizică se poate obține cel mai bine prin practicarea și participarea la o formă de activitate sportivă. Pentru cei care vor să practice serios tirul, sporturile care-i ajută cel mai mult la obținerea unei forme fizice corespunzătoare și a unei musculaturi puternice sînt : atletismul (aruncarea discului, a suliței, a greutății), tenisul, vîslitul, skiul de fond, gimnastica și unele sporturi ca pentatlonul modern și biatlonul. Primul include și tirul cu pistolul, iar ultimul, tirul cu pușca, astfel că sportivul de familiarizează cu o disciplină a tirului sportiv.

Activitățile sportive menționate mai sus se practică adesea pe terenurile de sport sau în sălile de sport ale școlilor unde, prin intermediul armelor cu aer comprimat sau al arbaletei pentru tir, se pot introduce elemente ale tehnicii tirului odată cu alte activități sportive. Pentru început, exercițiul ar trebui să fie ușor, scopul său fiind să trezească interesul tinerilor sportivi pentru tirul de competiție. Ei trebuie încurajați să continue activități sportive multiple, ceea ce le va dezvolta spiritul competitiv și, în același timp, le va perfecționa rezistența și forța fizică.

Nu trebuie prevăzut nici un fel de antrenament serios de tir înainte de vîrsta de 14 ani și chiar atunci criteriul nu trebuie să fie vîrsta biologică ci dezvoltarea fizică a individului. Deși din punct de vedere statistic, dezvoltarea fizică a fetelor este mai rapidă decît a băieților în raport cu vîrsta biologică, forța

* Lucrare susținută la Simpozionul științific al Confederației Europene de Tir, București, septembrie, 1983.

lor fizică este mai mică, de aceea junioarele ar trebui să înceapă serios tirul numai în cazuri excepționale înainte de a împlini 15—16 ani.

Vom reveni asupra maturității fizice atunci cînd vom discuta despre ocrotirea medicală.

Inițial, tirul trebuie început cu arme ușoare și abia mai tîrziu se vor folosi puști și pistoale grele, de concurs.

Pentru cei foarte tineri — începînd de la grupul de vîrstă de 10 ani — activitățile de tir, împreună cu alte jocuri și sporturi, cu arme ușoare ca „puștile BB" (puști cu rulmenți) pot fi utile pentru a se urmări selecționarea celor care arată aptitudini naturale pentru tir.

Urmărind partea de tir din sporturile combinate — pentatlonul modern, tetratlonul, triatlonul și biatlonul, se pot descoperi tinerii cu aptitudini naturale.

În Marea Britanie, pînă în prezent tinerii trăgători încep întotdeauna cu probele de tir din poziția culcat și abia mai tîrziu încearcă tirul în cele trei poziții. Aceasta pentru că în multe școli se încurajează tirul cu calibru mare și această formă de concurs se poate practica altfel decît culcat doar de cei cu un fizic complet dezvoltat. În ultimii ani, tirul cu pușca cu aer comprimat a devenit tot mai popular și acesta se practică în picioare, ceea ce poate crea probleme celor care nu au încă sistemul osos complet dezvoltat.

Dacă un tînăr arată că are înclinare naturală și aptitudine pentru tir, este esențial să i se ofere de la început un antrenament complex. Și aceasta, nu numai pentru a-i asigura însușirea unor tehnici corecte — oricît ar fi ele de importante căci dacă se învață incorect în această etapă va fi mai greu de corectat mai tîrziu — dar și pentru a se asigura că evaluarea a fost corectă, iar tînărul trăgător este îndrumat către acea ramură a tirului mai potrivită structurii lui fizice și psihice. Studii recente din SUA au evidențiat importanța relației dintre „ochiul dominant" și mîna care trage, ele au demonstrat că rezultate mai bune se obțin atunci cînd ochiul și mîna sînt de aceeași parte și că „ochiul dominant" est cel care decide dacă trăgătorul trebuie să tragă cu mîna dreaptă sau cu cea stîngă.

Testele psihologice arată că există o strînsă legătură între personalitate și tipul de tir în care trăgătorul are mai mult succes, polarizare care are loc adesea din pură întîmplare. Aprecierea corectă a acestor trăsături și a altora la începutul carierei de trăgător a unui tînăr concurent poate duce la o dezvoltare rapidă și la obținerea de performanțe înalte în timp foarte scurt.

Nu ne îndoim că succesul unora din tînăra generație de campioni se datorează unei atari aprecieri timpurii și a unei îndrumări corespunzătoare.

Nu cred că în acest stadiu să fie mare nevoie sau deloc de antrenament de relaxare mintală prin metode ca antrenamentul autogen sau disciplinele conexe. Structura psihologică a tinerilor este în general mai puțin complicată și este lipsită de trăsături introspective. Aceasta, combinată cu spiritul natural de competitivitate, cu entuziasmul și lipsa de preocupare față de influențele negative, face din tineri concurenți energici și vioi doar mai tîrziu, cînd maturitatea fizică se complementează cu dezvoltarea mintală, va deveni necesară combaterea influențelor și trăsăturilor negative, ca parte componentă a pregătirii trăgătorilor.

Accidentele sportive nu sînt frecvente la trăgători pentru că ei sînt bine documentați. Cînd însă au de-a face cu tinerii antrenorul și medicul, în cele din urmă, trebuie să detecteze primele simptome de tulburări musculare-osoase, în special cele ale coloanei vertebrale. Trebuie reținut faptul că tulburările care afectează epifizele oaselor adolescenților au loc mai ales între vîrstele de 10—16 ani. Deși atari tulburări sînt destul de rare ele pot fi grav afectate de stresul static și kinetic provocat de practicarea tirului sportiv. În plus, acest stress poate să-i afecteze și pe acei adolescenți sănătoși la care nu s-au completat încă plăcile terminale epifizale ale vertebrelor. Maturizarea acestor plăci are de obicei loc la vîrsta de 14 ani și ea poate fi constatată dacă se urmărește semnul lui Risset în radiografia pelvisului : linia de osificare a osului iliac trebuie să ajungă la coloana iliacă posterioară superioară. Dacă se observă semnul lui Risset pozitiv pe radiografia unui adolescent, nu există pericol ca coloana vertebrală să fie afectată de stress-ul static sau de torsiunea produsă în diferite poziții de tragere. De aceea, este esențial ca înainte de începerea unui antrenament serios, în diferitele discipline ale tirului, adolescenții să fie supuși unui examen medical amănunțit. În afară de cercetarea atentă a stadiului de maturi-

zare a sistemului scheletal și excluderea oricărei stări patologice a acestuia, medicul trebuie să controleze și starea sistemului cardiovascular, funcțiile respiratorii, tonicitatea mușchilor și stabilitatea articulațiilor, starea sistemului nervos și să facă obișnuitele analize ale urinei pentru a se exclude posibilitatea oricărei afecțiuni renale sau endocrine. O atenție deosebită trebuie acordată organelor vizuale pentru a se asigura că ochii sînt emetropi. În caz contrar, trebuie să se prescrie lentile corective. O altă zonă importantă este sistemul audio-vestibular. Neajunsuri ale simțului echilibrului pot avea efecte foarte negative și trebuie întreprinse măsuri de corecție. Trebuie demonstrată funcționalitatea membranei timpanice și trebuie date sfaturi despre importanța protecției corespunzătoare a auzului. Este util de efectuat și înregistrat o audiogramă. Dacă peste cîțiva ani apare o slăbire a auzului, ea se va măsura în comparație cu această primă audiogramă.

Protejarea necorespunzătoare a sistemului auditiv va duce la vătămarea permanentă și la pierderea auzului, de care trebuie să se ferească toți trăgătorii, dar în special tinerii pentru că vătămarea la o vîrstă tînără va duce inevitabil la o și mai gravă pierdere a auzului datorită prezbicuziei. Trebuie remarcat că vătămarea provocată de zgomot va afecta și părțile ne-auditive ale labirintului, provocînd ameteală și pierderea echilibrului, ceea ce exclude orice posibilitate de a practica tirul de înaltă performanță.

În concluzie, familiarizarea tineretului cu tirul sportiv la o vîrstă timpurie, cu condiția ca evaluarea trăsăturilor fizice și psihologice să fie corectă, duce la rezultate spectaculoase, în scurt timp. Cu toate acestea, înainte de introducerea antrenamentului riguros pentru obținerea de rezultate înalte în tir, trebuie protejată starea fizică și mentală a tinerilor trăgători printr-o ocrotire medicală atentă și prin continuarea examenelor medicale. Antrenorul care răspunde de trăgătorii tineri trebuie să fie deosebit de atent la orice semn de tulburare a funcției musculo-scheletale datorate stress-ului static cauzat de tir și trebuie să facă apel la sfatul și tratamentul prescris de un medic calificat.

L. C. ANTAL: Méthodes à utiliser pour familiariser les jeunes avec le tir sportif en vue d'assurer la protection médicale précoce

Par tradition, l'elite du tir sportif se compose surtout des sportifs qui ont atteint la maturité. Toutefois, on constate l'apparition de concurrents d'âge moins mûr, donc le jeunes champions.

***Familiariser les jeunes gens avec l'habileté extrêmement technique du tir** sportif constitue un problème grave aussi bien pour les entraîneurs que pour les médecins qui ont le devoir de protéger ces jeunes sportifs — filles et garçons — contre toute blessure ou effects négatifs actionnant sur leur développement sain.*

*Dans sa communication au Symposium scientifique de la Conférence européenne de Tir, Bucarest 1938, l'auteur a posé plusieurs problèmes: la combinaison de certaines méthodes du tir avec d'autres sports; l'age de debut des divers entraînements techniques: le choix de cette discipline en fonction du **profile physiologique et psychologique, dans la lumière des études les plus** récentes; le rôle de l'entraîneur et du médecin spécialisé dans l'orientation des **jeunes gens en vue d'obtenir de hautes performances; la protection adéquate de** la sante physique et psychique.*

*Il ne faut pas commencer un entraînement sévère pour le tir avant l'âge **de 14 ans et même alors, le critère du développement physique de l'individu** doit être pris en considération, pas l'âge biologique.*

La pratique du tir doit commencer avec les armes légères; on utilisera plus tard des fusils et des pistolets lourds, de concours.

*En Grande Bretagne, les jeunes tireurs commencent avec les épreuves de **tir en position couchée et beaucoup plus tard, ils exécutent le tir en trois** positions.*

Une dernière précision: l'entraîneur et le médicin doivent dépister en temps utile le sprincipaux troubles musculaires et osseux, surtout les troubles de la colonne vertébrale.

L. C. ANTAL: Methods for Making Young People Familiar with Sporting Target Shooting Related to the Need for Early Health Care

Traditionally sporting target shooting included among its outstanding representatives adult sportsmen. However, today the trend is towards including younger competitors and champions.

That is why to make young people familiar with the skills of sporting target shooting is a task and duty not only of the respective instructors but also of the physicians. The latter are duty-bound to protect young people (boys and girls alike) from any negative effects and provide their healthy development.

In the paper the author submitted on the occasion of the Scientific Symposium of the European Target Shooting Conference held in Bucharest in 1983, a number of problems in point were dealt with i.e.: methods for continuing target-shooting with other sports branches; the suitable age for diverse technical trainings; the choice of the discipline in terms of the physiological and psychological make up in the light of the latest research; the role of the instructor and of the physician in orienting the young people towards performances while seeing to their physical and psychic health.

No serious training in target shooting should start before the age of 14 and even at that age the criterion should be the individual's physical development not his biological age.

Likewise, target shooting should start with light weapons and later on only one should proceed to competition with heavy rifles and pistols.

In Great Britain the target-shooters start with lying position shooting; only later do they try shooting in the three positions.

In is worthy to note that the instructor and the physician ought to early detect any muscular or bone disturbances, primarily of the spinal column.

Urmare din pag. 50

et épreuve sportives. Préparation physique — dimension significative du processus d'entraînement sportif. Entraînement physique général, entraînement physique spécifique. Pronostics, hypothèse, tâches. 3. Caractérisation des épreuves de tir du point de vue de l'effort des positions et des actions motrices. 4. Présentation des principaux groupes de moyens utilisés à l'entraînement des tireurs juniors. Moyens utilisés à l'entraînement physique général pour l'activité à l'air libre et en salle. Moyens utilisés à l'entraînement physique spécial. 5. Conclusions.

GH. MITRA, AD. GAGEA, E. STAN: The Physical Training of the Juniors in Fixed Target Shooting

This article deals with: 1) the relevant problems and their topical character; 2) the knowledge, hypothesis and tasks related to these problems as well as the theory of training, a source of theoretical ideas and practical solutions; training should take place in terms of the respective branch and event; physical training, a significant dimension of training in sports (general and specific physical training), its premises, hypotheses and tasks; 3) characteristics of target-shooting events (efforts, motive actions, etc.); 4) main groups of means used in junior target-shooting training; means used for the indoor and outdoor general training; means used for special physical training; 5) Conclusions.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTREGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr, 99, București

Formele sub care se practică exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațional sînt multiple. Multitudinea formelor de practicare a exercițiilor fizice o datorăm efectelor lor în raport cu activitatea socială a omului, în care distingem efecte formativ-educative și efecte igienico-profilactice. Efectele formativ-educative sînt tipice pentru persoanele de vîrsta întîi (copii, adolescenți și tineri) în timp ce formele de practicarea exercițiilor a căror efecte sînt de nuanță igienico-profilactică sînt specifice persoanelor de vîrsta a doua — adulți — oameni maturi care prestează o muncă productivă. Solicitările multiple la care-l supun exigențele vieții sociale, îndeosebi activitatea profesional-productivă, au determinat crearea unor forme de practică a exercițiilor fizice care să vină în ajutorul oamenilor, pregătindu-i pentru a putea face față acestora, dar și pentru a neutraliza efectul suprasolicitării, stresului, oboselii cronice, rezultate din efortul profesional asupra organismului fiecăruia dintre noi. Din această necesitate a rezultat gimnastica în producție — ca formă de practicare a exercițiilor fizice și care trebuie integrată în regimul de viață rațional al fiecărui om.

Indicații privind practicarea gimnasticii în producție ca formă de practicare a exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional.

Practicarea gimnasticii la locul de muncă este una dintre formele de practicare a exercițiilor fizice de cea mai mare necesitate, fiind în același timp și cea mai accesibilă formă.

Aceasta se poate practica la începutul programului de muncă (gimnastică de angrenare), după un număr de ore de la începerea muncii(acest moment se stabilește științific), gimnastică compensatorie sau la terminarea programului de muncă avînd tot un caracter compensator.

În cele mai multe dintre instituțiile și întreprinderile din țara noastră se practică gimnastica compensatorie efectuată după un număr de ore de la începerea programului de muncă, de regulă cu 5—10 minute înaintea pauzei. Această formă s-a impus datorită necesităților pe care le rezolvă și anume : diminuarea stării de oboseală acumulată în prima parte a programului de muncă sau chiar îndepărtarea ei totală, redresarea în atitudine corectă a o serie de segmente care prin specificul deprinderilor statice și dinamice profesionale sînt determinate să se afle într-o atitudine incorectă, prevenirea unor tulburări ale circulației sîngelui la nivelul membrelor inferioare sau în alte segmente, relaxarea unor părți ale corpului suprasolicitate de efortul static sau dinamic unilateral, relaxarea neuro-psihică prin stingerea unor focare intense de excitație existente pe diferite zone ale scoarței cerebrale, realizarea unei mai bune oxigenări a tuturor țesuturilor prin amplificarea ventilației pulmonare și altele.

Este evident că pentru a realiza aceste influențe conținutul programelor de exerciții, ca și dozarea lor trebuie să aibă un caracter științific. Caracterul științific al programelor de exerciții se realizează prin : studierea condițiilor de macroclimat în care se desfășoară activitatea profesional-productivă, studierea caracteristicilor efortului profesional — acesta va da specificitatea programelor de exerciții ce vor fi diferite de la un efort profesional la altul — studierea particularităților colectivelor de muncă cel puțin din punct de vedere al vîrstei, sexului și altele, luarea tuturor măsurilor pentru a se asigura un microclimat care să întrunească toate condițiile de igienă.

În unele cazuri gimnastica compensatorie poate fi practicată individual. Aceste situații se recomandă unor persoane care prezintă unele suferințe cronice cum sînt : varicele membrelor inferioare, reumatismul artrozic cu localizări diferite, unele începuturi de insuficiență respiratorie și altele.

Rîndurile de față urmăresc să-l informeze pe cititor cu privire la problematica practicării gimnasticii la locul de muncă subliniind că această formă de practicare a exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional este o necesitate de mare importanță privind profilaxia față de : suprasolicitare, stres, oboseală cronică, diminuarea potențialului fizic, accidente și îmbolnăviri profesionale, atît în cazul cetățenilor tineri, cît și a celor adulți de ambele sexe și la toate categoriile de profesiuni.

Prezentăm în continuare programa de gimnastică în producție cu caracter compensator pentru diferitele categorii de profesii și efort.

Program de gimnastică în producție cu caracter compensator pentru grupa I de efort profesional

Efortul profesional are caracteristicile următoare : static unilateral de intensitate redusă cu solicitare neuropsihică desfășurat în poziția stînd în picioare sau șezînd.

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat cu brațul stîng întors sus deasupra capului : extensia brațelor cu arcuire (1—2), alternativ cu schimbarea poziției lor (3—4). Se intensifică sistemul de execuție.	4×4
2.	Stînd depărtat brațele îndoite la piept : ducerea brațelor în cerc prin înainte înapoi de 4 ori consecutiv, alternativ cu ducerea lor în cerc tot de 4 ori în sens invers.	4×4
3.	Stînd depărtat cu mîinile sub axile : ridicare pe vîrfuri — menținut cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație prelungită (2). Se execută lent și cu amplitudine mare.	2×4
4.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație (1), genuflexiune cu arcuire (2—3) cu expirație fragmentată, revenire (4).	4×4
5.	Stînd : ducerea mîinilor la ceafă cu extensia amplă a capului, gîtului și trunchiului cu inspirație, simultan cu ducerea unui picior înapoi cu sprijin pe vîrf (1), revenire cu expirație (2).	2×4
6.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : ridicare pe vîrfuri urmată de răsucirea trunchiului cu arcuirea într-o parte (1—2), se repetă în partea opusă (3—4).	4×4

Program de gimnastică în producție cu caracter compensator pentru grupa a II-a de efort profesional

Efortul profesional se caracterizează prin : caracter dinamic unilateral uneori stereotip, de intensitate redusă cu unele momente de intensitate care solicită asimetric centura scapulară, se desfășoară din poziția stînd cu concentrarea atenției.

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd depărtat cu brațele întinse sus : extensia brațelor cu arcuire (1—2), urmat de extensia brațelor sub nivelul umerilor cu arcuire (3—4) La extensia brațelor prin înainte sus se face o ridicare pe vîrfuri a picioarelor.	4X4
2.	Stînd : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor întinse sus cu inspirație profundă (1), relaxarea brațelor și căderea lor liberă pe lîngă corp cu expirație fragmentată (2), relaxarea trunchiului și căderea lui liberă înainte cu expirație fragmentat (3), relaxarea picioarelor cu îndoirea liberă a genunchilor ajungîndu-se în poziția ghemuit expirîndu-se profund (4).	4X4
3.	Stînd : ridicarea unui genunchi îndoit la piept cu ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă cu celălalt picior.	2X6
4.	Stînd depărtat brațele întinse sus : îndoirea laterală a trunchiului alternativ stînga-dreapta sub formă de legănare (1—2) într-o parte (3—4) în partea opusă. Se execută lent și amplu.	4X4
5.	Stînd : genuflexiune cu ducerea mîinilor sub axile cu inspirație (1) revenire cu expirație (2).	2X4
6.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : ridicare pe vîrfuri cu răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor lateral cu palmele în sus cu inspirație (1) expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2X4

Program de gimnastică în producție cu caracter compensator pentru grupa a III-a de efort profesional

Caracteristicile efortului profesional : efort dinamic cu solicitarea multor părți ale corpului, cu intensitate crescută, desfășurat din poziții cu stabilitate redusă cu cheltuieli energetice.

Nr. crt.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1.	Stînd ușor depărtat : legănarea brațelor prin înainte sus și jos înapoi în mod alternativ (1—2), sus (3—4) jos. Se execută lent cu ușoară ridicare pe vîrful picioarelor.	4X4
2.	Stînd depărtat : extensie amplă a trunchiului cu ducerea mîinilor la ceafă cu inspirație (1), aplecarea trunchiului înainte cu relaxarea lui și a brațelor cu expirație (2).	2X4
3.	Stînd sprijinit lateral cu o mînă : balansarea înainte-înapoi cu genunchiul îndoit (1—2), alternativ cu ducerea lui în cerc cu vîrful întins (3—4). Se repetă cu celălalte picior.	4X4
4.	Stînd mult depărtat cu brațele pe lîngă corp : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte în mod lent cu inspirație profundă, cu ridicarea brațului opus îndoirii cu mîna sub axilă (1). Se repetă în partea opusă (2). Se execută amplu.	2X4

5. Stînd depărtat cu mîinile sub ceafă : răsucirea într-o parte cu ducerea brațelor lateral cu palmele în sus (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă. 2×4

6. Stînd depărtat cu brațele întinse sus : coborîrea lor prin relaxare cu expirație (1), ridicarea lor sus deasupra capului cu inspirație(2). 2×4

I. BRATU : Recommandations concernant l'intégration des exercices physiques au régime de vie rationnelle

La multitude des formes de pratique des exercices physiques est due à ses effets par rapport à l'activité sociale de l'homme, notamment les effets formatifs-éducatifs et les effets hygiéniques-prophylactiques.

L'activité professionnelle de production a déterminé la création de formes de pratique des exercices physiques susceptibles d'aider les hommes à faire face aux contraintes du stress et à la fatigue chronique résultant de l'activité de l'effort professionnel sur l'organisme.

De ce besoin résulte la gymnastique pratiquée durant la production — en tant que forme d'activité conexe qui doit être intégrée au régime de vie rationnelle de chaque individu.

La pratique de la gymnastique au poste de travail est l'une des formes de pratique des exercices physiques dans le cadre du régime de vie rationnelle.

La gymnastique peut être pratiquée soit au commencement du programme de travail (gymnastique d'engrenage), soit après plusieurs heures de travail (gymnastique compensatrice), ou bien à la fin du programme de travail.

Cette forme d'activité peut résoudre une série de facteurs, notamment : diminuer la fatigue accumulée durant la première partie du programme de travail, redresser en une attitude correcte une série de segments qui sont obligés de prendre une attitude non-correcte durant le travail, prévenir les troubles de la circulation sanguine au niveau des membres inférieurs, relaxer certaines parties du corps surcontraintes par l'effort statique ou dynamique unilatéral, la réalisation d'une meilleure oxygénation de tous les tissus par l'amplification de la ventilation pulmonaire, etc.

La pratique de la gymnastique au poste de travail constitue donc un besoin de grande importance concernant la prophylaxie des maladies professionnelles.

I. BRATU : Recommandations for Integrating Physical Education into a Judicious Life Style

Physical exercises, which have effects related to man's social life (educational, prophylactic, hygienic, etc.) may be practised in many ways.

Physical exercises are meant to help people face and overcome stress and chronic fatigue, which result from professional efforts.

In-service gymnastics is a form in which physical exercises must be practised ; the latter should become part and parcel of a judicious life style.

Physical exercises may be practised at the beginning of one's work (training gymnastics), after a number of work hours (compensatory gymnastics) or at the end of one's work day.

By practising physical exercises fatigue is diminished, a number of attitudes are corrected and redressed, blood circulation disturbances in the limbs are prevented, and the body relaxes. Moreover, all the tissues are better oxygenated and the lungs are better ventilated.

The author concludes that in-service gymnastics is a necessity in view of today's living conditions, to say nothing that it has significant prophylactic effects.

(Continuare din pag. 9)

mathématique, de cybernétique et autres éléments de psychologie et de pédagogie spécialisès. Selon les orientation scientifique, on a adopté, à la planification et, à la programmation de l'entraînement, les caractéristiques de la technologie didactique suivantes : l'objectivisation, le modélage et l'algorythmisation du contenu de l'entraînement ; ces caractéristiques sont présentées dans cet article.

L. TEODORESCU : Orientations and Trends in the Theory and Methodology of Training for Collective Sporting Games

The author outlines the changes undergone today by the methodology of training for sporting games related to the way its content and organization should be conceived in terms of players and teams. These changes are consequent upon the results obtained by interdisciplinary research and by the instructors and coaches in their practice. It should also be noted in this respect that a number of aspects from some of the exact sciences (mathematics, cybernetics) as well as from psychology and pedagogy have been taken over and adjusted to for the purpose. This means a new scientific orientation in the methodology of planning and programming training which is today characteristic of the relevant teaching technology. Thus, this article deals with the objectivation, modelling and algorhythm-oriented improvement of the content of training.

(Continuare din pag. 44)

latérale et polyvalente ; 2) les épreuves composant les tétrathlons et surtout les reglements des concours facilitent l'orientation vers la spécialisation étroite, 3) les épreuves de lancement ne s'encadrent pas aux caractéristiques psychophysiologiques de l'âge ; 4) on recommande à cet âge les épreuves de concours suivantes : 50 m, 60 m haies, saut en longueur, saut en hauteur, 600 m — toutes comprises en une épreuve combinee obligatoire et, séparément, en tant qu'épreuve par équipes, la course de relais 5 × 60 m ; 5) l'organisation périodique de concours pour enfants participant à des épreuves individuelles ; 6) les concours pour enfants doivent être organisés en étapes (1ère étape — avec un nombre de participants illimité ; 2e étape — avec les premiers 30—50 résultats de l'étape précédente ; 3e étape — avec les pemiers 20—30 résultats de la 2e étape).

D. GÂRLEANU and Team : Implications of the Competitional System in the Multilateral and Polyvalent Athletic Training of Pupils

The authors make known the results obtained following an investigation caried out at the „Energia" Sporting Club of No. 5 School in Bucharest : 1) the pupils' training is largely adjusted to the competitional system concentrating on two tetrathlons which do not determine the carrying out of a multilateral and polyvalent training ; 2) the events part of the tetrathlons especially the regulations governing the competitions do not facilitate a narrow specification ; 3) throwing events are not suitable considering the psycho-physiological characteristics of the pupils' age ; 4) the competitional events recommended for the respective age-group include : the 50 m and 60 m sfeeplechase, long jumps, high jumps, the 600 m race — all of which are part of a combined event — and, separately, a relay race 5 × 60 m, which is an event by teams ; 5) children's periodical competitions are to be organized. including participations in individual events ; 6) children's competitions should be organized by stages (the first stage includes an unlimited number of participants ; the second stage is based on the first 30—50 results obtained in the previous stage ; the third stage relies on the first 20—30 results obtained in the second stage).

INHALT

L. TEODORESCU : Orienterungen und Tendenzen in die Theorie und Methodologie der Modernen Training bei die Mannschaftspiele . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

C. BOBEI : Notierung bei die Leibesübung Stunden in verhältniss mit die bemerkungen auf die Gesamtbildung der Schüler . . 10

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

P. DUNGACIU, STELA AREŢU : Vorselektionsgruppen, in Turnen für die Kindergarten (II) . . 19
MARIANA MAROLICARU : Die Kenntnissen der eigenschaften der Schüler — für eine gute vorbereitung in einzelen und verschiedene ausbildung der Schüler in die Leibesübungstunden 28
AL. TATU, L. POP : Beiträge über die entwicklung der motrischen und witalität der Lehrlinge, in Freien Winter für die Schüler der IV Klasse 34

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

D. GÂRLEANU u. a. : Schwierigkeiten in den Wettbewerbsysteme in rahmen der Athletische vielseitige vorbereitung der Kinder . . 40
GH. MITRA, AD. GAGEA, E. STAN : Physische vorbereitung der Junioren in Prezisen Stand Schiessen 45

SPORTMEDIZIN

LUCREŢIA TĂRĂŞESCU : Eine Therapeutische Methode : Durchlösserung der Ohr-tympan . . . 51

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA GÎRBĂ : Dynamische atraktiwität, originalität, „Show" vorstellungen — die hauptgrunden in die Leistungs Rythmischen Turnen 54
L. ANTAL : Einige Methoden für die gewönheit der Jungen mit Sportschützen, mit die besonderheit der Leistungsport in Zukunft . . 57

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. BRATU : In Rahmen einer vernünftigen Lenbensweise sollten Leibesübungen nich fehlen . . . 61

СОДЕРЖАНИЕ

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Направления и тенденции в теории и методологии современной тренировки по спортивным играм 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

К. БОБЕЙ: Оценка по физическому воспитанию и спорту в контексте общеобразовательных предметов 10

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. ДУНГАЧУ, СТЕЛА АРЕЦУ: Групповые упражнения для первоначального отбора по спортивной гимнастике среди детей детских садов (II) 15
МАРИАНА МАРОЛИКАРУ: Знание личных особенностей учащихся — условие для правильного применения дифференцированного подхода по физическому воспитанию 28
АЛ. ТАТУ; Л. ПОП: К развитию двигательных качеств и жизненной способности путем проведения уроков физического воспитания с учащимися IV класса на открытом воздухе в холодном сезоне 34

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

Д. ГЫРЛЯНУ и сотрудники: Влияние соревновательной системы на многостороннюю легкоатлетическую подготовку детей 40
Г. МИТРА, АД. ГАДЖА, Е. СТАН: Физическая подготовка юношей по стрельбе в метчевые цели . . 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ЛУКРЕЦИЯ ТАРАШЕСКУ: Перфорация барабанной перепонки в спорте и ее лечение 51

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ГЫРБА: Привлекающая динамика, оригинальность, зрелищность — главные черты художественной гимнастики высших достижений 54
Л. АНТАЛ: Некоторые методы для привычки молодежи к спортивной стрельбе с учетом необходимости соблюдения досуга 57

СПОРТ – ОТДЫХ– ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по интегрированию физических упражнений в разумный ,образ жизни 61

I.P. Informaţia c. 2178

41 404

Lei 10

1985 -01- 24

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

5 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 5, MAI, 1984

CUPRINS

I. MUREȘANU : Profilul pentatlonistului modern de astăzi văzut prin prisma învățămintelor ultimelor campionate mondiale 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. MARCU, C. BOERIU, C. STOHOR, CARMEN LUCIAN : Educația fizică și pregătirea profesională a elevilor de liceu 11

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

P. DUNGACIU, STELA AREȚU : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (III) 20

AL. TATU : Contribuții la dezvoltarea calităților motrice viteză-forță, prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Preocupări și perspective în voleiul de performanță (I) . 37

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional 48

OPINII — CONSULTAȚII

L. CÎRCIUMARU : Îmbunătățirea deprinderilor tehnico-tactice la o echipă reprezentativă școlară de fotbal — categoria 13—14 ani — prin elaborarea și experimentarea unor cicluri săptămînale tip de antrenament 53

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 2001, Telex 011226 — București

PROFILUL PENTATLONISTULUI MODERN DE ASTĂZI VĂZUT PRIN PRISMA ÎNVĂŢĂMINTELOR ULTIMELOR CAMPIONATE MONDIALE

Prof. IOAN MUREŞANU
Preşedinte al Comitetului tehnic al U.I.P.M.B.

Cu fiecare nouă ediţie a sa, Campionatul mondial de pentatlon modern devine o întrecere viguroasă, mai puternică, care dovedeşte convingător că această disciplină, în ciuda realelor sale dificultăţi, cîştigă de la an la an noi adepţi, în tot mai multe ţări pentatlonul modern fiind astăzi un sport de primă importanţă. La cel mai înalt nivel, la nivelul campionatelor mondiale, pentatlonul modern se impune, de asemenea, prin performanţe mereu mai ridicate, fiecare dintre cele cinci discipline ale sale evidenţiind cu fiecare nouă ediţie a competiţiei supreme noi posibilităţi umane şi tehnice ale marilor performeri. Analiza, ultimei ediţii a Campionatelor mondiale de pentatlon modern, pe care o facem în acest material, vine să sublinieze tocmai afirmaţiile noastre.

La startul competiţiei organizată de Uniunea Internaţională de Pentatlon Modern şi Biatlon (U.I.P.M.B.), s-au prezentat 21 de echipe complete şi 6 concurenţi individuali, deci un total de 69 de sportivi reprezentînd 27 de naţiuni, fapt care constituie un record în materie — în ceea ce priveşte participarea — chiar dacă se iau în considerare şi Jocurile Olimpice **(tabelul nr. 1)**. Deoarece regulamentul de concurs prevede că la aceste competiţii pot participa maximum 66 de concurenţi, Consiliul de Administraţie al U.I.P.M.B., pe baza acordului organizatorilor, a dat o aprobare specială pentru ca la întrecere să fie prezenţi 69 de sportivi. Această situaţie demonstrează de o manieră semnificativă că pentatlonul modern cunoaşte o dezvoltare continuă şi o popularitate crescîndă pe plan mondial, rezultat direct al interesului şi preocupărilor unui număr tot mai mare de ţări pentru a asigura condiţiile necesare practicării acestui minunat şi dificil sport.

Campionatul mondial de la Warendorf a avut un nivel valoric foarte ridicat, evidenţiat de punctajele obţinute în clasamentul general individual — 33 de pentatlonişti au realizat peste 5 000 de puncte — şi în cel pe naţiuni în care 11 echipe au realizat peste 15 000 de puncte ! Această situaţie confirmă saltul valoric înregistrat în acest sport după J.O. de la Montreal din 1976, faptul că pentatlonul modern se găseşte într-o nouă etapă calitativă **(tabelul nr. 2)**.

Ca şi în anul 1982, lupta pentru primele două locuri s-a dat între echipele U.R.S.S. şi Ungariei. La sfîrşitul competiţiei reprezentativa Uniunii Sovietice (1. **Starostin** — 5506 puncte, 3. **Zinkovski** — 5367 puncte şi 22. **Kaplanov** — 5141 puncte, media de vîrstă fiind de 23 de ani) cu rezultatul de 16 014 puncte s-a impus de o manieră impresionantă, adăugînd la palmaresul ei cea de a 11-a medalie de aur. Ca şi la precedenta ediţie, medalia de argint a fost cîştigată de echipa Ungariei (2. **Szombathelyi** — 5423 puncte, 9, **Fabian** — 5307 puncte ; 11. Pajor — 5257 puncte) cu 15.987 puncte. Medalia de bronz a revenit echipei Franţei (4. **Four** — 5361 puncte, 16. Genard — 5194 puncte, 20. Bouzou — 5176 puncte) cu 15 731 puncte. Pe locul 4, şi la numai 4 puncte diferenţă, s-a clasat echipa

Tabelul 1

Nr. crt.	Competiția de la	Anul desfășurării	Număr de țări	Număr de concurenți	Număr de echipe
CAMPIONATE MONDIALE					
1	WARENDORF	1983	27	69	21
2	BUDAPESTA	1979	26	67	20
3	JÖNKOPING	1967	20	60	20
4	JÖNKOPING	1978	23	59	17
5	ROMA	1982	22	58	17
6	ZIELONA GORA	1981	21	55	15
JOCURI OLIMPICE					
1	ROMA	1960	22	58	17
2	MÜNCHEN	1972	20	59	19

R. F. Germania, urmată în ordine de cele ale Suediei — 15 594 puncte și Poloniei — 15 560 puncte. Menționăm că în absența sportivului Daniele Masala, campionul mondial din anul 1982, echipa Italiei — medaliata cu bronz. (15 986 p) la respectiva ediție — s-a clasat abia pe locul 10, cu 15 153 puncte.

În clasamentul general individual, ca și la Jocurile Olimpice din 1980, sportivii **Starostin** (U.R.S.S.) și **Szombathelyi** (Ungaria) au ocupat primele două locuri, obținînd, în ordine, medalia de aur și, respectiv, cea de argint. Pe locurile următoare s-au clasat : 3. **Zinkovski** (U.R.S.S.), 4. **Four** (Franța), 5. **Rasmuson** (Suedia) — 5348 p, 6. **Phelps** (Anglia) — 5347 p.

A fost remarcată prezența pentru prima oară în întrecere a pentatloniștilor din Republica Populară Chineză, Bahrein și Coreea de Sud, sportivi care, în ciuda dificultăților de început, și-au apărat cu curaj șansele.

Iată, dealtfel, evoluția primelor 8 echipe și a primilor concurenți și pozițiile lor în clasamente în ordinea probelor **(tabelele nr. 4 și 5).**

Pentru a desprinde concluzii și orientări privind dezvoltarea acestui sport, iată cîteva detalii privind desfășurarea fiecăreia din cele cinci probe :

Proba de călărie. Prin construcția și așezarea obstacolelor pe teren, parcursul nu a fost atît de dificil, nu a ridicat probleme deosebite concurenților, dacă se ia în considerare faptul că organizatorii au pus la dispoziție cai foarte bine pregătiți (dintre cei 35 de cai selecționați pentru concurs numai 2—3 au avut o valoare mai scăzută, au fost mai dificili). Valoarea și omogenitatea lotului de cai au fost confirmate de rezultatele obținute de pentatloniști : 30 de concurenți — peste 1070 puncte, 46 — peste 1000 puncte și 60 — peste 950 puncte.

Mulți concurenți au rezolvat bine problemele parcursului, demonstrînd astfel că au avut o bună pregătire tehnică, tactică și psihică, că știu să conducă caii pe parcurs. În același timp, este la fel de adevărat că au fost concurenți care au obținut un număr destul de mare de puncte grație cailor care știau „ce să facă" și care i-au purtat cu siguranță, peste obstacole, pînă dincolo de linia de sosire.

Proba de scrimă. Cei 69 de concurenți și-au încrucișat spadele timp de 12 ore, depunînd eforturi fizice și psihice considerabile. Cei mai bine pregătiți au rezistat acestui „maraton" și au depășit mai ușor numeroasele momente dificile. În acest fel, ei au

Tabelul 2

Competiția / Rezultatul		C.M. 1979	J.O. 1980	C.M. 1981	C.M. 1982	C.M. 1983
Individual	5400	3		5	3	2
superior	5200	15		17	16	14
cifrei de:	5000	26		33	27	33
Media	loc 1-3	5457,67	5484	5587	5508,33	5432
aritmetică	loc 1-6	5424,67	5395,33	5497,17	5446	5392
Echipe	16000			1	2	1
superior	15500	4		7	5	7
cifrei de:	15000	9		10	8	11
Media	loc 1-3	15943,33	15961	16072,33	16026,67	15910,67
aritmetică	loc 1-6	15742,17	15700,17	15916,83	15828,83	15769,83

Tabelul 3

ȚARA	1	2	3	4	5
U.R.S.S.	2990/16	2840/1	3688/2	3154/2	3342/5
	2990/16	5830/4	9518/3	12672/2	16014(1)
Ungaria	3090/11	2840/1	3628/5	3198/1	3231/7
	3090/11	5930/2	9558/1	12756/1	15987(2)
Franța	3210/4	2744/3	3580/9	3044/4	3135/16
	3210/4	5954/1	9534/2	12578/3	15731(3)
R.F.Germania	3120/9	2680/6	3580/8	2912/6-8	3435/3
	3120/9	5800/5	9380/5	12292/5	15727(4)
Suedia	3170/6	2728/4	3608/6	2890/9-10	3198/8
	3170/6	5898/3	9506/4	12396/4	15594(5)
Polonia	2820/20	2712/5	3448/16	3088/3	3498/1
	2820/20	5532/9	8980/10	12068/8	15566(6)
Marea Britanie	3130/8	2344/11	3784/1	2846/11	3459/2
	3130/8	5474/11	9258/7	12104/7	15563(7)
S.U.A.	3180/5	2424/7	3680/4	2912/6	3054/17
	3180/5	5604/8	9284/6	12196/6	15250(8)

1=călărie 2=scrimă 3=natație 4=tir 5=cros

Tabelul 4

SPORTIVUL	1	2	3	4	5
Starostin	1040/36	984/3	1228/16	1044/11	1210/5
(U.R.S.S.)	1040/36	2024/6	3252/8	4296/4	5506(1)
Szombathelyi	1070/26	1080/1	1132/43	1066/7	1075/30
(Ungaria)	1070/26	2150/1	3282/5	4348/2	5423(2)
Zinkovski	1030/40	984/3	1276/6	1044/14	1033/40
(U.R.S.S.)	1030/40	2014/8	3290/4	4348/2	5367(3)
Four	1070/17	1064/2	1224/18	1066/4	937/55
(Franța)	1070/17	2134/2	3358/1	4428/1	5361(4)
Rasmuson	1070/11	968/7	1288/5	890/44	1132/12
(Suedia)	1070/11	2038/4	3326/2	4216/6	5348(5)
Phelps	1100/6	904/13	1288/3	890/8	1165/9
(Marea Britanie)	1100/6	2004/9	3292/3	4182/9	5347(6)
Kadlec	1100/2	920/11	1076/52	1000/24	1225/4
(Cehoslovacia)	1100/2	2020/7	3096/16	4096/17	5321(7)
Peciak	950/59	984/3	1148/39	1044/13	1195/6
(Polonia)	950/59	1934/15	3082/19	4126/13	5321(8)

1=călărie 2=scrimă 3=natație 4=tir 5=cros

reușit să cîștige puncte prețioase pentru configurația clasamentului. Am putea da ca exemplu echipele Ungariei și Uniunii Sovietice, care au realizat punctaje atît de ridicate încît au „sărit" după scrimă pe locurile 2 și, respectiv, 4 în clasamentul după două probe, în ciuda faptului că la călărie, luînd un start mai slab, echipa Ungariei se situa pe locul 11, în timp ce echipa Uniunii Sovietice ocupa abia locul 16 (vezi **(tabelul nr. 3).** În timpul probei la unii concurenți s-a remarcat o evoluție inconstantă și o nervozitate exagerată. Scrima a adus schimbări importante și în clasamentul individual după două probe **(tabelul nr. 4).**

Se poate menționa că un număr mare de pentatloniști au practicat o scrimă de un înalt nivel tehnic-tactic, fapt care le va permite cîtorva dintre ei să participe cu succes chiar și în concursuri internaționale de specialitate.

Proba de înot. În această probă, denumită „fizică", au fost realizate rezultate excelente, 65 de sportivi, deci 94,2 la sută, obținînd 1000 de puncte. Regulamentul de concurs prevede că pentru un timp de 3 : 54,0 se atribuie 1000 de puncte, iar pentru fiecare $\pm$ $^1/_2$ secundă se acordă $\pm$ 4 puncte. Tabelul de mai jos este foarte elocvent și demonstrează cu prisosință afirmația de mai sus :

Timp între	3: 14,0 3: 15,0	3: 15,1 3: 20,0	3: 20,1 3: 25,0	3: 25,1 3: 30,0	3: 30,1 3: 35,0	3: 35,1 3: 40,0	3: 40,1 3: 45,0	3: 45,1 3: 50,0	3: 50,1 3: 54,3
Număr de sportivi	2	4	6	17	8	8	8	8	4
Total sportivi	2	6	12	29	37	45	53	61	65

Tabelul 5

C.M. 1979		J.O. 1980		C.M.1981		C.M.1982		C.M. 1983	
1. Nieman	5483	Starostin	5568	Peciak	5662	Masala	5680	Starostin	5506
2. Peciak	5467	Szombathelyi	5502	Masala	5649	Starostin	5431	Szombathelyi	5423
3. Masala	5423	Lednev	5382	Szombathelyi	5450	Bouzou	5414	Zinkovski	5367
4. Horvath	5397	Rasmuson	5373	Rasmuson	5424	Dosîmbetov	5396	Four	5361
5. Bulgakov	5394	Maracsko	5279	Bouzou	5405	Pajor	5394	Rasmuson	5348
6. Maracsko	5384	Peciak	5268	Olesinski	5393	Nieman	5361	Phelps	5347
Media aritmetică a locurilor 1-6	5424,67		5395,33		5497,16		5446		5392
7. Kuhn	5344	Pettersson	5243	Burley	5374	Csaszari	5342	Kadlec	5321
8. Burley	5319	Kadlec	5229	Szuba	5353	Sandow	5291	Peciak	5321
9. Starostin	5307	Horwath (SWE)	5229	Starostin	5331	Mizser	5276	Fabian	5307
10. Werner	5274	Hulkkonen	5227	Kuhn	5314	Polacek	5274	Sandow	5299
11. Boube	5244	Olesinski	5219	Lipeev	5307	Rasmuson	5264	Pajor	5257
12. Starnowsky	5243	Four	5196	Phelps	5275	Lipeev	5255	Bellmann	5236
Media aritmetică a locurilor 1-12	5356,58		5309,58		5411,41		5364,83		5341,08

Numărul mare de sportivi care au realizat peste 1000 puncte confirmă tendința manifestată tot mai pregnant în ultimii ani ca depistarea și selecția viitorilor pentatloniști să se facă prioritar dintre înotători de performanță. Sînt cazuri cînd au fost transferați chiar componenți ai loturilor naționale și olimpice de natație la pentatlonul modern.

Proba de tir. Ca o noutate, menționăm că pe linia țintelor și a posturilor de tragere s-au construit cabine speciale, cu geamuri incasabile, care au permis operatorilor T.V. și cinematografici să lucreze fără vreun pericol și fără să deranjeze concurenții. Considerată ca o „cheie" a clasamentelor, cea de a treia probă „tehnică" a fost așteptată cu viu interes atît de către participanți cît și de spectatori. Surpriza probei a fost furnizată de egipteanul Ahmed Nasser care, cu rezultatul de 198 p (49+50+49+50), a ocupat locul întîi și a tranșat în favoarea sa duelul cu ungurul Pajor care a tras tot 198 p. dar cu o altă ordine valorică a seriilor (50+49+49+50).

Proba de cros. Ca loc de desfășurare a probei de cros organizatorii au au ales aceeași scenă și același frumos decor în care s-a ținut călăria. Plecarea și sosirea au fost plasate

Tabelul 6

C.M. BUDAPESTA - '79		J.O. MOSCOVA - '80		C.M. ZIELONA GORA - '81		C.M. ROMA - '82		C.M. WARENDORF - '83	
S.U.A.	15.976	U.R.S.S.	16.126	Polonia	16.408	U.R.S.S	16.082	U.R.S.S.	16.014
Ungaria	15.969	Ungaria	15.912	Ungaria	15.923	Ungaria	16.012	Ungaria	15.987
U.R.S.S.	15.885	Suedia	15.845	Italia	15.886	Italia	15.986	Franța	15.731
R.F.G.	15.828	Polonia	15.634	U.R.S.S.	15.823	Franța	15.857	R.F.G.	15.727
Franța	15.415	Franța	15.345	R.F.G.	15.742	Cehoslovacia	15.590	Suedia	15.594
Polonia	15.380	Cehoslovacia	15.339	Suedia	15.719	S.U.A.	15.446	Polonia	15.566
Media locurilor 1-6	15.742,17		15.700,17		15.916,85		15.828,83		15.769,83
Italia	15.360	Finlanda	15.087	Marea Brit.	15.529	Suedia	15.286	Marea Brit.	15.563
Suedia	15.137	Marea Brit.	15.062	S.U.A.	15.233	R.F.G.	15.057	S.U.A.	15.250
România	15.082	Spania	14.699	Bulgaria	15.193	Marea Brit.	14.656	Cehoslovacia	15.172
Cehoslovacia	14.984	Bulgaria	14.545	Finlanda	15.053	Polonia	14.512	Italia	15.153
Finlanda	14.490	România	14.390	Cehoslovacia	14.934	Bulgaria	14.475	Bulgaria	15.032
Marea Brit.	14.445	Irlanda	13.295	Franța	14.789	Finlanda	14.358	Elveția	14.945
Media locurilor 1-12	15.329,25		15.106,58		15.519,33		15.276,41		15.477,83

Tabelul 7

ZONA	PUNCTE	C.M. 1979					J.O. 1980					C.M. 1981					C.M. 1982					C.M. 1983				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
I	1301 - 1400					1				2					1	1				1	3					2	
	1201 - 1300				13	8				10	5				12	9				18	13					25	5
	1101 - 1200			2	27	17			2	19	12			2	26	22			3	22	17					18	19
II	1001 - 1100	35	3	27	17	28	30	3	13	9	19	43	3	18	11	18	17	2	15	12	17	46	2	24	20	24
	901 - 1000	13	10	17	7	8	10	7	17	3	6	5	8	18	4	2	17	14	21	4	4	18	13	16	1	9
	801 - 900	10	17	13	2	2	3	9	9	-	1	6	12	7	1	1	10	10	10	1	2	1	13	16	2	5
III	701 - 800	6	16	3	1	1	-	14	1	-	-	-	12	4	-	1	5	11	4	-	1	1	17	9	1	4
	601 - 700	-	12	4	-	1	-	6	-	-	-	-	12	4	-	1	3	13	3	-	-	1	18	11	-	1
	501 - 600	-	6	1	-	-	-	4	1	-	-	-	8	1	-	-	-	7	1	-	-	-	9	2	-	-
IV	1 - 500	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-
		3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	6	-	-	-	1	2	-	1	2	2
Numărul de sportivi		67	67	67	67	67	43	43	43	43	43	55	55	55	55	55	58	58	58	58	58	69	69	69	69	69

1 = călărie 2 = scrimă 3 = tir 4 = natație 5 = cros

chiar în apropierea turnului de arbitraj. Micile diferențe de puncte dintre concurenți în cele două clasamente au făcut ca această ultimă probă să fie așteptată cu neliniște, dar și cu speranțe de către sportivi, antrenori, conducători și spectatori.

Parcursul a fost judicios ales, perfect din toate punctele de vedere și a solicitat un mare efort atît fizic cît și psihic din partea tuturor concurenților. Știind că această probă poate să aducă modificări sensibile clasamentelor finale, pentatloniștii au făcut apel la toate „rezervele" lor. Dintre numeroasele schimbări de poziții în clasamente (a se vedea **tabelele nr. 3 și 4)** provocate în această probă menționăm că în cel individual, Starostin — 13 : 05,8/1210 p a cedat locul 4 (pe care-l ocupa după 4 probe) lui Four — 14 : 36,2/937 p, iar în cel pe echipe reprezentativa Uniunii Sovietice a trecut pe locul întîi, în timp ce echipa Ungariei a coborît pe locul doi, la o diferență de 27 de puncte.

Unele considerații tehnice

● Într-o perioadă de 70 de ani situată între anii 1912, cînd s-au desfășurat Jocurile Olimpice de la Stockholm, și 1982 — campionatele mondiale de la Roma — toate concursurile de pentatlon modern s-au desfășurat în cinci zile consecutive, cîte o probă în fiecare zi. La Warendorf însă, pentru prima oară în istoria acestui sport, concursul s-a ținut numai în patru zile **(ziua întîi — călăria : ziua a doua — scrima : ziua a treia — înotul, după ora 17,00 ; ziua a patra : dimineața — tirul, iar după-amiază — crosul),** conform hotărîrii Congresului U.I.P.M.B. de la Roma, din octombrie 1982. Această hotărîre a fost luată în ideea de a se elimina posibilitatea folosirii unor substanțe doping la proba de tir. Nu ne putem pronunța cu certitudine dacă această măsură a rezolvat cu adevărat problema mai sus-amintită. Un lucru este clar, și anume că nu este deloc ușor, din punct de vedere biopsihologic, pentru sportivi să execute 3 probe — înotul, tirul și crosul — în mai puțin de 24 de ore. Dealtfel, unele federații naționale membre ale U.I.P.M.B. au făcut deja propuneri să se revină la vechea formulă de desfășurare în cinci zile a concursurilor de pentatlon modern.

● Folosirea sistemului de plecare în „ordinea inversă" a mobilizat mii de spectatori care s-au integrat cu entuziasm alături de sportivi, antrenori și organizatori în desfășurarea competiției, de la începutul și pînă la terminarea fiecărei probe. Ei făceau calcule, pronosticuri, trăiau cu emoție fiecare schimbare din clasamente și aplaudau cu generozitate atît pe învingători cît și pe cei ce luptau din greu pentru evitarea ultimelor locuri.

Eficacitatea acestui sistem a fost pe deplin confirmată și de faptul că televiziunea a transmis în direct probele de călărie și de cros. Acest succes poate fi amplificat considerabil în situația în care concursul s-ar termina cu proba de călărie (propunerea federației italiene de pentatlon modern). În favoarea acestei propuneri pledează următoarele argumente :

— începerea competiției cu scrima ar elimina posibilitatea unor aran-

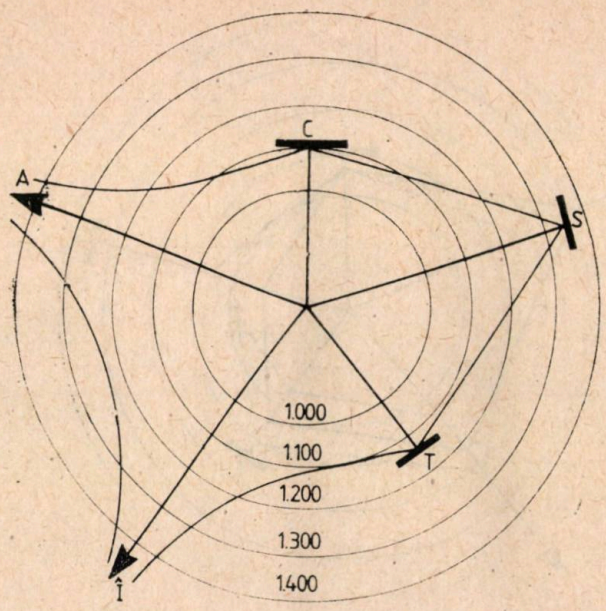


Fig. 1

MODELUL CONCURSULUI DE PENTATLON MODERN

LEGENDA : C = călărie ; S = scrimă
T = tir ; Î = înot ; A = cros

jamente între concurenți, în această probă, situație care s-a mai întîlnit, din păcate, uneori ;

— cînd călăria este ultima probă, chiar dacă un pentatlonist are un accident dar poate termina proba, el va rămîne în clasament, punctele obținute contînd și pentru clasamentul pe echipe ;

— inspecția cailor se va putea face în dimineața zilei rezervată probei de înot, permițînd astfel unui număr mai mare de delegați să fie prezenți la aceasta ;

— interesul față de competiție este menținut intact pentru public, televiziune ca și pentru concurenți, deoarece pînă la sfîrșitul călăriei este foarte greu de a se cunoaște învingătorul, atît la individual cît și la echipe ;

— competiția se va termina cu o probă mai spectaculoasă și, deci, cu mai multe emoții, urmată de ceremonia de închidere și de atribuirea premiilor, acțiuni care sînt atractive pentru public și prin aceasta se vor putea realiza beneficii mai substanțiale de către organizatori.

● Deoarece de cele mai multe ori în sălile în care se organizează proba de scrimă suprafața destinată concursului este limitată, numărul mare de planșe necesare și așezarea lor fac ca între ele să rămînă spații libere, un fel de mici culoare, așa cum s-a întîmplat la campionatele mondiale de seniori din 1981, 1982 și 1983. Aceste culoare sînt folosite, de regulă, pentru amplasarea pupitrelor centrale de înregistrare a tușelor, pentru secretari și cronometrori și ele trebuie să permită, în același timp, deplasarea liberă a președinților de jurii spre a putea urmări lupta dintre scrimeri. Se întîmplă însă de multe ori ca pe aceste culoare să pătrundă persoane — sportivi, antrenori, maseori, șefi de echipă, conducători de delegații, chiar spectatori — care deranjează prin prezența lor arbitrii și pentatloniștii aflați pe planșe, împiedicînd și buna vizibilitate a spectatorilor. Pentru a elimina pe cît posi-

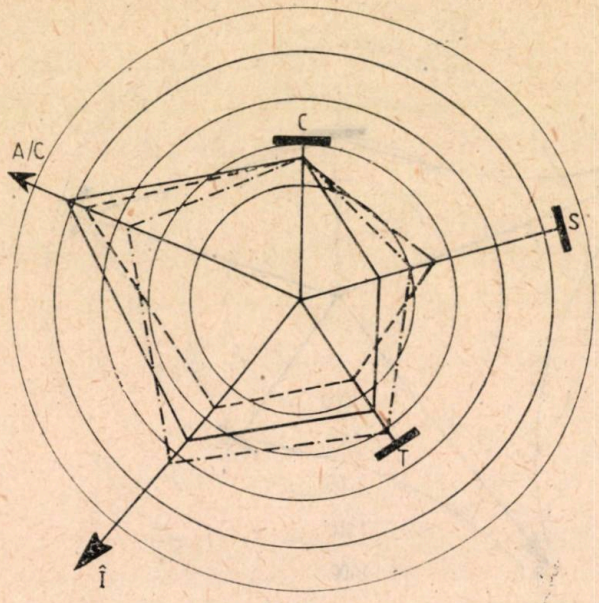


Fig. 2

CAMPIONI OLIMPICI
1972 – A. Balczo (Hun.) - - - - - -
1976 – I. Peciak (Pol) ———
1980 – A. Starostin (URS) — — —

bil astfel de situații neplăcute și pentru a asigura tuturor concurenților aceleași condiții de întrecere, organizatorii vor trebui să ia pe viitor toate măsurile, să prevadă un serviciu de ordine care să vegheze la respectarea în practică a hotărîrii luate de U.I.P.M.B. Pe de altă parte, organizatorii (așa cum foarte bine s-a procedat cu ocazia J.O. de la Montreal '76) să stabilească ca la scrimă să aibă acces în interiorul terenului „rezervat" probei numai cîte 6 persoane (4 sportivi și 2 oficiali) de fiecare delegație și aceasta pe bază de legitimații speciale.

● La Warendorf, presa, mijloacele audio-vizuale, radioul și în special televiziunea au acordat o atenție cu totul deosebită acestui eveniment sportiv, în comparație cu alte ediții ale campionatelor mondiale, contribuind la mărirea numărului spectatorilor, care a fost de ordinul milioanelor.

● Campionatele mondiale din 1983 au confirmat saltul valoric realizat în acest sport, precum și echilibrul potențial al sportivilor și echipelor care se pregătesc și aspiră la unul din primele 6 locuri în ierarhia mondială **(tabelele nr. 5 și 6).**

Studiul dispersiei concurenților **(tabelul nr. 7)** în funcție de punctajele realizate la J.O. '80 și la campionatele mondiale de seniori din anii 1979, 1981, 1982 și 1983 pune în evidență mutațiile care au avut loc pe scara valorică în cadrul fiecărei probe pe plan mondial, precum și raporturile cantitative și calitative dintre acestea.

Astfel, se constată că și la ultimele campionate mondiale un număr mare de concurenți se plasează la probele fizice (înot și cros) în zona I și în prima treaptă (1001—1100 puncte) din zona a II-a, iar la probele tehnice (călărie, scrimă și tir, se întîlnesc aproximativ aceleași situații. Aceasta demonstrează faptul că profilul pentatlonistului modern este dominat de probele fizice în raport cu cele tehnice. Dealtfel, chiar modelul de con-

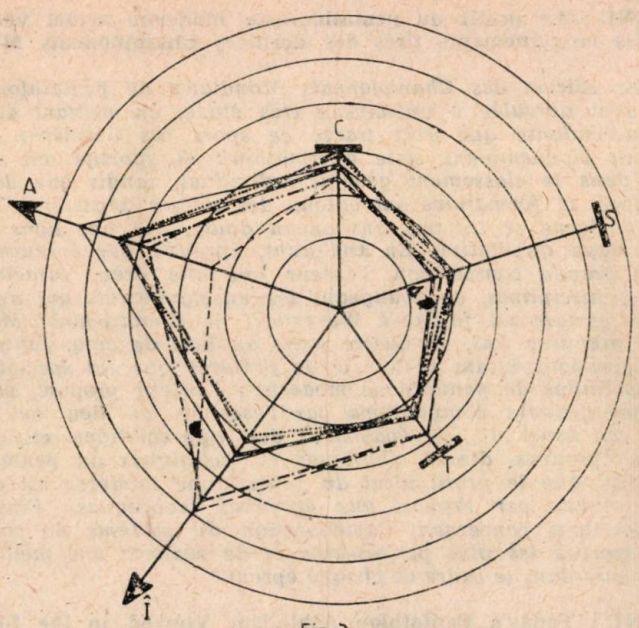


Fig. 3

CAMPIONI MONDIALI

1977 - I. Peciak (Pol.)
1978 - P. Lednev (URS)
1979 - R. Nieman (USA)
1981 - I. Peciak (Pol)
1982 - D. Masala (Ita)
1983 - A. Starostin (URS)

curs evidenţiază o caracteristică importantă a sistemului de punctaj utilizat, şi anume că la probele de călărie, scrimă şi tir un sportiv nu poate obţine mai mult de 1100, 1343 (numai dacă s-ar cîştiga toate meciurile, ceea ce este foarte greu de realizat) şi respectiv 1132 puncte, în timp ce la probele de înot şi cros punctajul nu este limitat **(figura 1).** Prezentarea grafică a modelelor individuale ale campionilor olimpici din anii 1972, 1976 şi 1980 **(figura 2)** şi a celor mondiali din perioada 1976—1982 **(figura 3)** se înscrie destul de bine în modelul concursului de pentatlon modern. Mult mai corect ar fi ca modelul de concurs şi, respectiv, cel individual să fie reprezentat grafic printr-un pentagon regulat, vîrfurilor corespunzîndu-le punctaje maxime relativ egale (sau cel puţin relativ egale).

Această situaţie pune problema necesităţii perfecţionării sistemului de punctaj pe probe, astfel ca să se permită o mai bună diferenţiere a valorilor în cadrul fiecărei probe şi, deci, o mai echilibrată contribuţie a lor la stabilirea clasamentelor finale.

În acest sens, Comitetul Tehnic al U.I.P.M.B. preconizează un nou sistem de punctaj la proba de călărie, astfel ca să se poată obţine un punctaj superior celui maxim actual (1100), prin mărirea vitezei de parcurgere a traseului de la 350 la 400 m pe minut. Iar la tir, noul sistem de evaluare ar permite să se poată obţine 1275—1300 p.

● Dat fiind numărul tot mai mare de ţări participante la marile întreceri de pentatlon modern (J.O., C.M. etc) se are în vedere ca pe viitor asemenea unor alte sporturi (handbal, hochei etc), şi la pentatlon modern să se introducă sistemul grupelor valorice (eventual A şi B).

● Se preconizează, de asemena, separarea marilor concursuri în întreceri pe echipe (sub formă de ştafetă) şi individuale.

IOAN MUREȘANU : Le profil du pentathloniste moderne actuel vue à travers le prisme des enseignements tirés des derniers Championnats Mondiaux

La dernière édition des Championnats Mondiaux de pentathlone moderne, de Warendorf, s'est déroulée à un niveau très élevé, en mettant ainsi en évidence la voie ascendante que s'est tracée ce sport ces dernières années. Les chiffres soulignent éloquemment cette affirmation : 33 sportifs ont réalisé plus de 5000 points dans le classement général individuel, tandis que dans le classement par équipes, 11 formations ont obtenu des totaux dépassant 15.000 points. Le pentathlone moderne se trouve, sans aucun doute, sur une ligne ascendante, à une nouvelle étape qualitative. En analysant, épreuve par épreuve, le déroulement de cette grande compétition, l'auteur fait une brève caractérisation de chacune des cinq disciplines, en soulignant les enseignements qui s'en dégagent pour l'avenir. En partant du fait qu'à Warendorf, le Championnat Mondial s'est déroulé, pour la première fois, en quatre jours au lieu de cinq, l'auteur propose aussi d'autres suggestions visant la hausse de l'intérêt que les spectateurs manifestent aux compétitions de pentathlone moderne ; l'auteur propose, par exemple, de commencer les grandes compétitions par l'escrime au lieu de l'équitation comme c'est le cas usuel. Il fait également des appréciations et des comparaisons entre les épreuves, disons, physiques et techniques du pentathlone moderne en soulignant que le profil idéal du pentathlone moderne est dominé par les épreuves physiques par rapport aux épreuves techniques. Finalement, il propose des suggestions concernant l'amélioration du système de pointage afin de stimuler les sportifs les plus performants et de réaliser une meilleure différenciation des valeurs dans le cadre de chaque épreuve.

IOAN MUREȘANU : Today's Pentathlon Athletism Viewed in the Light of the Last World Championship's Teachings

The last display of the World Modern Pentathlon Championships held in Warendorf, of a very hegh level, has highlighted the recent developments in this sports branch. A few data are most pertinent in this respect : in the general individual classification 33 sportsmen marked 5000 points and in the team classification not less than 11 teams obtained over 15.000 points. Undoubtedly modern pentathlon has made great progress and has reached a new qualitative stage. The author reviews the contest event by event, characterizing each of the five events and emphasizing the lessons to be learned and thought. Starting from the fact that the Warendorf world championship lasted four days for the first time, the author puts forward a number of proposals meant to arrest the interest of the spectators in the contest (from among the latter mention should be made of the proposal that the first event should be fencing instead of riding as usual). He also makes comparisons and comments on the socalled physical and technical events of modern pentathlon, underlining that today physical events are prevailing. Finally, proposals and suggestions are made for refining the present system of points so as to stimulate the best contestants and better differentiate among the values within each of the events.

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞI PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A ELEVILOR DE LICEU

Prof. dr. VASILE MARCU
Prof. CĂLIN BOERIU
Prof. CONSTANTIN STOHOR
Prof. CARMEN LUCIAN
ORADEA

În această etapă în care prioritatea o are „bătălia" pentru o nouă calitate în toate sectoarele de activitate, în şcoală, aceasta trebuie să pornească de la reconsiderarea raporturilor elev (OM) — tehnologie modernă (TEHNICĂ ; fig. 1) iar educaţia fizică şi sportul sînt chemate mai pregnant să creeze fundamentele biologice pentru asigurarea noii calităţi educative. Cu toate eforturile specialiştilor din domeniul educaţiei fizice, cercetarea pedagogică a neglijat, uneori nepermis, componenta biologică a fiinţei umane în general, educaţia fizică în mod deosebit. Toată lumea este de acord că astfel de consecinţe se văd, aceasta fiind în detrimentul sănătăţii, în ultimă instanţă a însăşi integrităţii entităţii bio-psiho-sociale a omului.

Noi am pornit de la ideea existenţei unei legături, a unei corelaţii directe între educaţia fizică şi pregătirea profesională a elevilor de liceu în procesul instructiv-educativ, implicit de la posibilitatea îmbunătăţirii, a sporirii eficienţei pregătirii profesionale prin optimizarea predării educaţiei fizice (fig. 2). Aceasta cu atît mai mult cu cît marea majoritate a specialiştilor recomandă cercetarea educaţiei fizice la vîrste mult mai mici, dar, apreciem noi este nedrept a neglija acest fenomen complex tocmai în perioada adolescenţei, cînd se pun bazele formării socio-profesionale a omului.

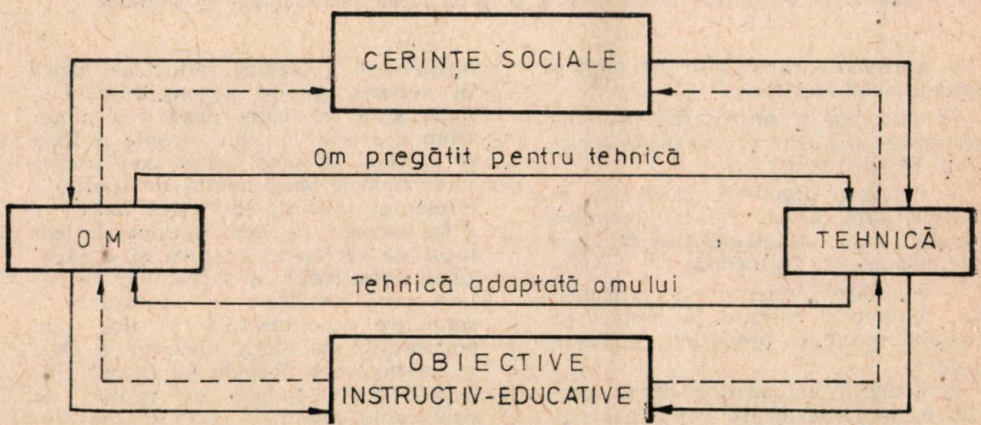


Fig. 1 — sistemul om-tehnică şi obiectivele procesului instructiv-educativ.

Ne-am propus ca obiective ale cercetării următoarele :

1. Stabilirea orientărilor şi tendinţelor actuale şi de perspectivă a edu-

cației fizice (3), iar în funcție de aceasta ne-am stabilit următoarele sarcini concrete :

a) studierea și cercetarea potențialului biologic actual al elevilor de liceu prin :

— aprecierea evoluției creșterii normale și dezvoltării fizice armonioase a corpului elevilor ;

— aprecierea și cercetarea motricității generale a elevilor (prin stabilirea nivelului dezvoltării calităților motrice și a gradului de însușire a deprinderilor și priceperilor motrice) ;

— cercetarea corelației dintre pregătirea profesional-practică a elevilor și creșterea și dezvoltarea corpului acestora ;

— aprecierea și cercetarea relațiilor dintre capacitatea motrică și de adaptare la efort a organismului elevilor și nivelul pregătirii profesionale teoretice și practice a acestora ;

d) studierea unor aspecte motivaționale atît în pregătirea profesională, cît și în predarea-practicarea educației fizice de către elevi.

2. Experimentarea unor variante de

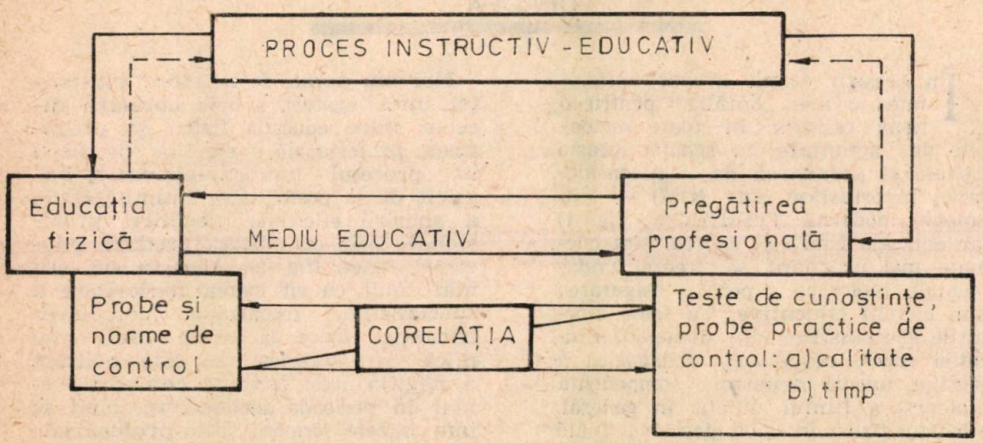


Fig. 2 — educația fizică școlară și pregătirea profesională a elevilor

— aprecierea capacității de efort a organismului elevilor ;

b) studierea și aprecierea nivelului actual al pregătirii profesionale a elevilor de liceu prin :

— stabilirea nivelului pregătirii teoretice, prin probe relativ obiective (unele fiind standardizate de către noi prin analiză factorială) ;

— cercetarea îndeplinirii baremurilor de timp și calitate la probele de control specifice pregătirii profesionale ;

c) studierea corelațiilor dintre pregătirea profesională și predarea educației fizice la elevii claselor primei trepte de liceu ;

— cercetarea corelației dintre creșterea normală și dezvoltarea fizică armonioasă, pe de o parte, și pregătirea profesional-teoretică a elevilor, pe de altă parte ;

optimizare a predării educației fizice în vederea sporirii potențialului biologic și al eficienței pregătirii profesionale a elevilor din clasele a IX-a și a X-a, în acest sens constituirea unor modele operaționale de sporire a eficienței predării educației fizice.

În vederea dovedirii temeiniciei ipotezei de cercetare, precum și a realizării obiectivelor și sarcinilor formulate, am organizat și desfășurat o cercetare experimentală în doi ani consecutivi cu elevii claselor a IX-a și, respectiv, a X-a de la Liceul „Înfrățirea" din Oradea, cu profil de construcții mașini — prelucrarea metalelor (tabelul 1).

La clasele a IX-a experimentul a avut un caracter constatativ, iar pe baza concluziilor reieșite la aceleași clase în anul următor a fost introdus un nou conținut în predarea educației fizice (fig. 3 și 4), precum și o

reconsiderare a întregii metodologii didactice.

În aceeași măsură, ne-a preocupat și sporirea eficienței întregii metodologii didactice. Spre exemplu, în figura 5 vom prezenta o structură comparativă a lecțiilor predate de către noi.

Dacă prima etapă a cercetării dovedește că actualul conținut al educației fizice nu are legături directe cu pregătirea profesională a elevilor noul conținut și noua metodologie preconizate de către noi, prin rezultatele experimentale obținute, vin să dovedească faptul că se pot realiza atît finalități deosebite în privința potențialului biologic al organismului cît și mai ales o plenară integrare a educației fizice în mai eficienta pregătire profesională a elevilor de liceu.

Spațiul nu ne permite decît cîteva exemplificări, ca atare vom încerca să prezentăm cele mai semnificative rezultate pe care le-am obținut. Astfel, am obținut o semnificativă îmbunătățire a atitudinii segmentare și generale a corpului elevilor (tabelul 2).

De asemenea, vom prezenta comparativ valorile antropometrice ale claselor experimentale și martore (fig. 6), de unde reies clar finalitățile despre care pomeneam.

Pe această bază am obținut un model antropometric comparativ al elevilor primei trepte de liceu (fig. 7), precum și al capacității motrice și funcționale a elevilor claselor a X-a (fig. 8).

Avînd în vedere că ipoteza noastră ne cere să găsim corelații reale între predarea educației fizice și pregătirea profesională a elevilor, nu vom insista asupra finalităților ce vizează capacitatea motrică generală a copiilor, intenția noastră este de a argumenta sporirea eficienței pregătirii profesionale a elevilor prin optimizarea predării educației fizice. Rezultatele, prelucrate statistic, sînt trecute în tabelul 3 și pot fi considerate foarte bune, excepționale, chiar. Nu s-au obținut la toate probele rezultate foarte bune, dar prin faptul că notele sînt mai bune decît cele ale claselor martor, aceasta dovedește fără putință de tăgadă că asigurarea unui potențial biomotric optim stă la baza însușirii mai adecvate a pregătirii profesionale a elevilor. Această legătură, întrevăzută și confirmată încă de către clasicii pedagogiei, ne determină să considerăm că e absolut necesară revederea întregilor programe de educație fizică la elevii liceelor de diferite profiluri pentru ca ponderea educației fizice să-și îndeplinească optim și obiectivul de a contribui la o mai bună pregătire profesională a elevilor, a tineretului școlar.

Tabelul 1

Elevi cuprinși în cercetare		Clasa a IX-a/ 1981 - 1982	Clasa a X-a/1982-1983	
			Experimentală	Martor
Număr elevi		198 (161 B+30 F)	61 (B)	100 (B)
Perioada testării și desfășurării cercetării		aprilie - iunie 1981	septembrie 1981	iulie 1983
Număr de lecții desfășurate		-	51	-
Probe aplicate	Pentru educație fizică	5	5	-
	Pentru pregătire profesională	4	3	-

Aspectele motivaționale fiind nesemnificative, vom comenta, în continuare, rezultatele pregătirii pe calculator a

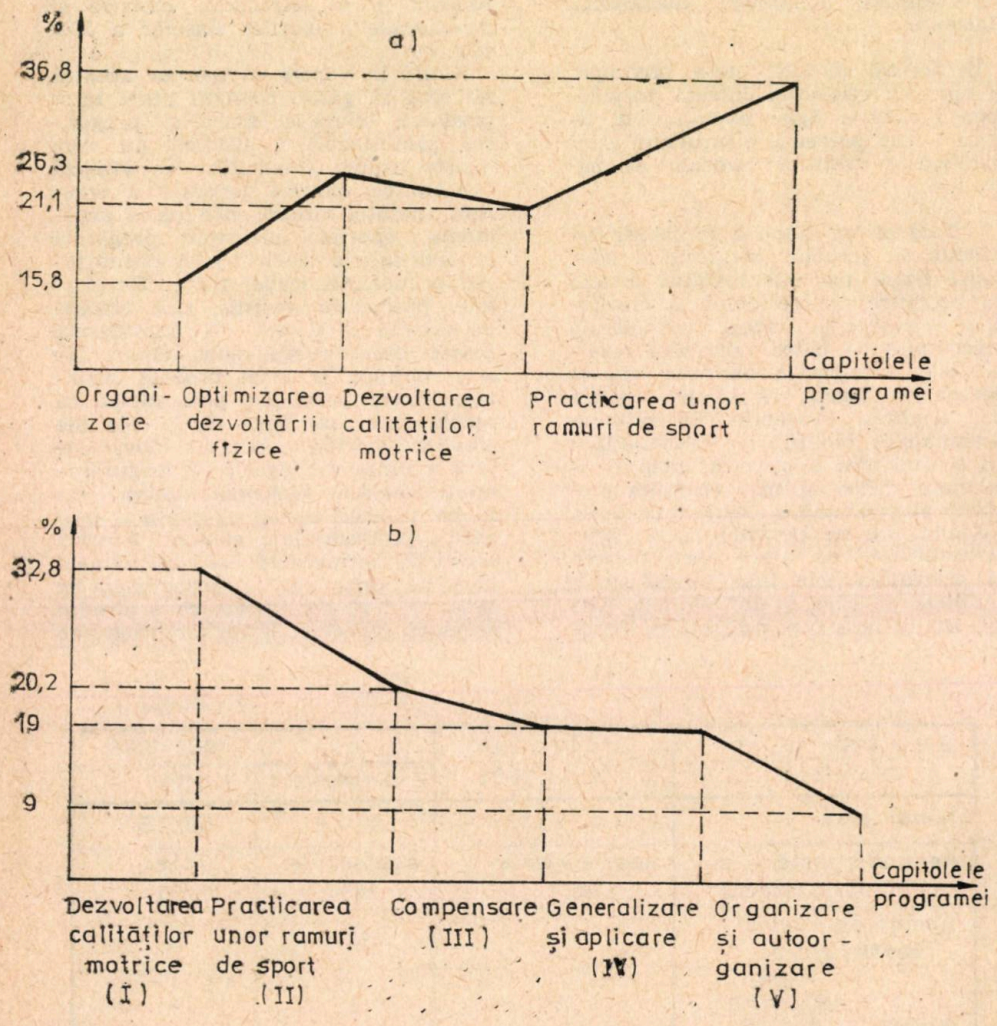


Fig. 3. — Compararea conținutului actualei programe școlare cu cel preconizat de noi : a) structura programei școlare actuale (clasa a X-a) ; b) structura programei preconizată de noi.

unora dintre cele mai semnificative corelații dintre diferitele componente ale celor două aspecte studiate (educația profesională a elevilor).

Considerăm cea mai semnificativă corelație fiind cea dintre capacitatea motrică apreciată prin probele SUVA și notele obținute pentru timp și calitate de către cele două eșantioane de cercetare.

Din tabelul 4 reiese progresul deosebit în privința capacității motrice a elevilor claselor experimentale, rezultatele bune fiind grupate spre intervalul notelor 9—10 la pregătirea profesională apreciată prin probele de timp și de calitate. Elevii claselor martor, a căror capacitate motrică a crescut ușor, sînt grupați în intervalul 7—8 la pregătire profesională. Iată, deci, că asigurarea sistematică a creș-

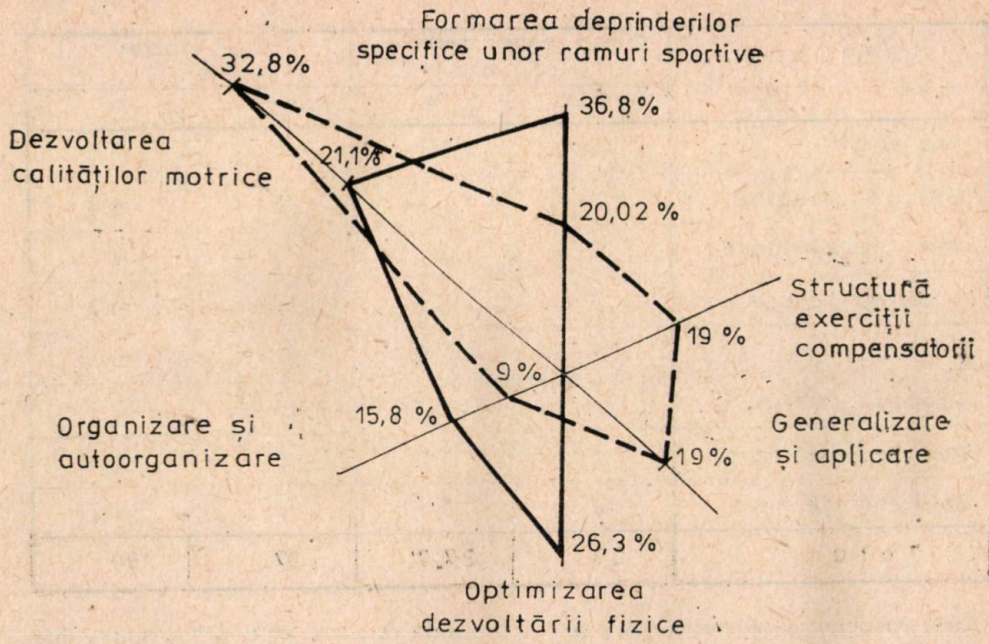


Fig. 4 — structura comparativă a conținutului programei școlare actuale și a celei preconizate de noi (linie continuă — structura programei școlare actuale; linie întreruptă — structura programei preconizate de noi).

terii și dezvoltării capacității motrice a elevilor asigură o îmbunătățire corespunzătoare a rezultatelor pregătirii profesionale a acestora. Este o afirmație cu deplină acoperire faptică în practica instructiv-educativă. În procesul (comuniunea) instructiv-educativă se formează cunoștințe, priceperi și deprinderi, care prin interpretare-generalizare și apoi prin procesul de aplicare duce la utilizarea în situații variate (necunoscute, nefamiliare, neprevizibile) a întregului bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi for-

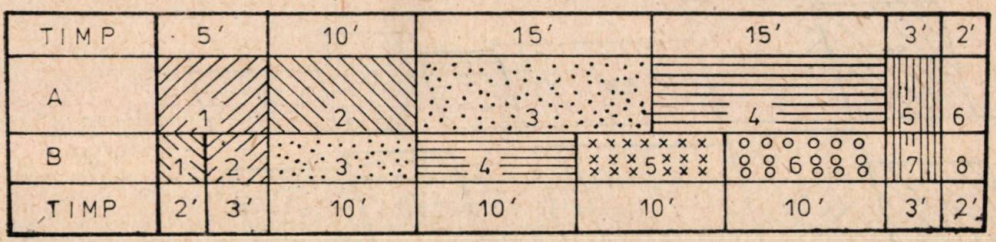


Fig. 5 — Structura lecțiilor de educație fizică: 1) organizarea colectivului de elevi; 2) pregătirea organismului pentru efort; 3) învățarea actelor și acțiunilor motrice noi; 4) repetarea deprinderilor motrice sau verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice sau a gradului de însușire a priceperilor și deprinderilor motrice; 5) dezvoltarea suplimentară a calităților motrice; 6) generalizarea și aplicarea practică a priceperilor și deprinderilor formate; 7) revenirea organismului după efort; 8) concluzii, aprecieri, teme pentru acasă.

Tabelul 2

SEGMENTUL DEFICIENT	Clase experimentale (N = 61)		Clase martor (N = 97)	
	Număr	%	Număr	%
Cap și gît	2	3 2	12	12 3
Umeri și omoplați	10	16 3	30	30 9
Membre superioare	2	3 2	3	3 1
Abdomen torace	2	3 2	4	4 2
Bazin	1	1 6	3	2 1
Coloana vertebrală	5	8 2	33	34 2
Membre inferioare	1	1.6	8	8.4
Deficiente de mers	0	0	4	4.2
Total	23	37,7	97	100

mate. Participarea educației fizice școlare la acest proces este evidentă, în mod deosebit prin asigurarea și optimizarea capacității psiho-motrice generale a elevilor, bază biologică a întregii educații, a formării personalității multilateral dezvoltate.

S-ar putea crede că ideea nu este tocmai nouă, însuși J. J. Rousseau scria că „dacă voiți a vă cultiva inteligența, cultivați mai întîi forțele pe care ea trebuie să le guverneze". Mult mai aproape de zilele noastre, academicianul Ștefan Bârsănescu apreciază că „o sănătate care e deopotrivă a trupului și spiritului, o sănătate morală mai ales, creează o imagine a demnității umane." (9). Dovedirea

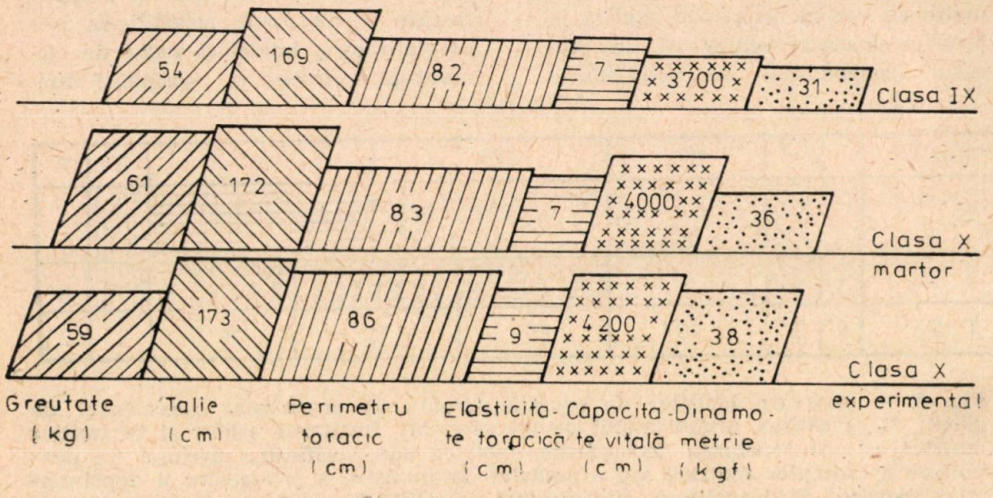


Fig. 6 — Valori antropometrice comparative la clasele a IX-a și a X-a experimentală și martoră (mediile valorilor sînt date în numere întregi).

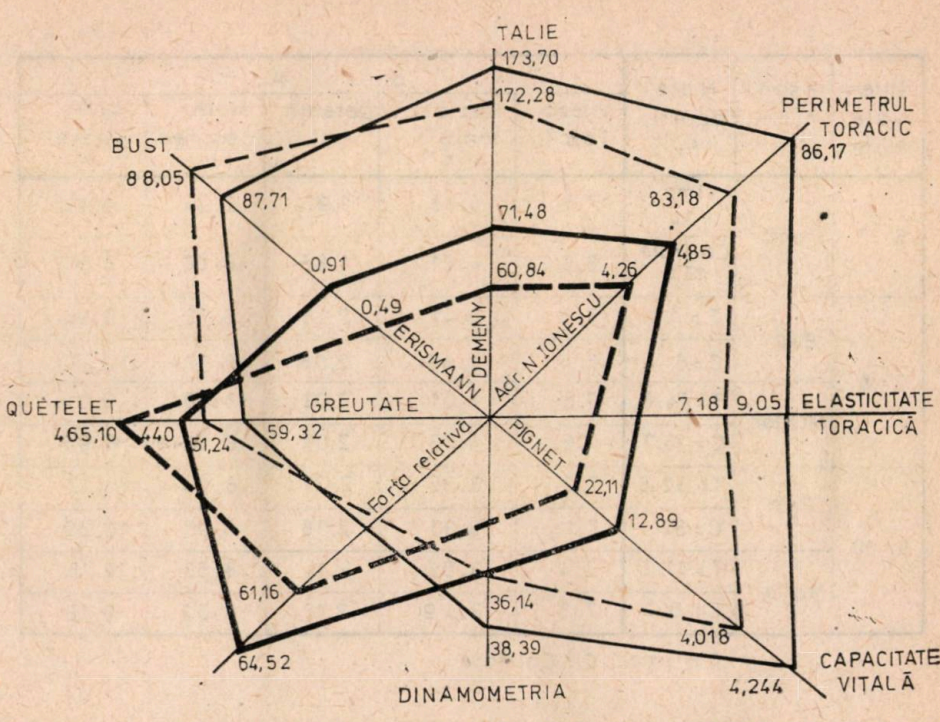


Fig. 7 — model antropometric comparativ al claselor experimentale (linie continuă) și martore (linie întreruptă).

experimentală a acestor afirmații nu a fost încă realizată. Considerăm că cercetarea prezentă se înscrie pe linia dovedirii științifice a acestor postulate, rezultatele experimentale obținute scoțînd în evidență importanța pe care educația fizică școlară o are pentru o mai eficientă pregătire profesională a elevilor liceelor cu profil construcții de mașini-prelucrarea metalului, implicit, pentru mai eficienta lor integrare biologică și socio-profesională. În același timp, cercetarea noastră dovedește că există încă multe resurse nevalorificate pentru modernizarea predării educației fizice în școală, pentru optimizarea conținutului acesteia, pentru sporirea eficien-

Tabelul 3

DATE STATISTICE	Test cunoștințe		Normă timp		Notă calitate		Notă teorie	
	Clasa		Clasa		Clasa		Clasa	
	Exp.	Martor	Exp.	Martor	Exp.	Martor	Exp.	Martor
Media	8,14	6,29	9,33	7,43	9,26	8,86	6,90	6,29
Dispersia	1	2,14	1,66	1,84	2,14	2,63	1,15	0,98
Amplitudinea	5	4	4	4	3	4	3	4
Coeficient de variație	2,06	2,14	2,03	1,98	1,65	2,83	1,36	2,02
Eroarea medie	0,08	0,98	0,12	0,53	0,19	0,55	0,08	0,36

Tabelul 4

Intervale note	Eșantion	Note pentru (%)	S.U.V.A				
			Viteză (sec)	Rezistență (min)	Detentă (m)	Forță abdomen (m)	Forță spate (m)
5 - 7	Martor	Timp = 14	7,8	4,18	1,91	8,34	8,94
		Calitate = 17,4	8,0	4,21	1,86	8,30	8,52
7 - 8	Exp	T = 7,2	7,3	3,41	2,05	8,72	9,94
		C = 6	7,4	3,40	2,08	8,74	10,11
	Martor	T = 74,8	7,6	4,01	2,03	8,60	9,04
		C = 76,2	7,6	4,03	2,09	8,60	8,98
9 - 10	Exp	T = 82,8	7,2	3,36	2,21	8,94	10,12
		C = 84	7,1	3,30	2,08	8,90	10,89
	Martor	T = 11,2	7,4	3,59	2,14	8,63	9,15
		C = 6,4	7,5	3,49	2,10	8,62	9,18

T = Timp , C = Calitate

ței metodologiei didactice etc.

Rezultatele cercetării noastre confirmă temeinicia ipotezei formulate, anume aceea a posibilităților de îmbunătățire a nivelului pregătirii profesionale a elevilor printr-o optimizare a conținutului și a metodologiei didactice a educației fizice școlare. În același timp, cercetarea scoate în evidență faptul că elevii claselor liceale nu stăpînesc suficient modalitățile de valorificare psiho-motrică a potențialului biologic propriu de care dispun. Astfel, apare o contradicție între valorile somato-antropometrice relativ bune ale elevilor și rezultatele slabe obținute de către aceștia la probele de control de motricitate generală (S.U.V.A.). Este sarcina educației fizice de a rezolva problema, în acest sens încă sînt necesare ample studii și cercetări, constituind pentru noi preocupări de viitor.

Probabil că este necesar ca însuși Sistemul unitar de verificare și apreciere să fie îmbunătățit, să fie implicat mai mult în întreg sistemul mijloacelor educației fizice și sportului școlar.

Nu excludem posibilitatea ca programele și modelele găsite și preconizate de către noi să nu fie cele mai eficiente, acestea reprezintă, totuși, un început de drum **în cercetarea experimentală** a contribuției educației fizice la mai buna pregătire profesională a elevilor de liceu, implicit la mai eficienta lor integrare biologică și socială. Stă, deci, în puterea educației fizice să se implice mai mult în întregul și complexul proces instructiv-educativ de formare și dezvoltare a omului nou, a personalității umane creatoare și multilateral dezvoltate.

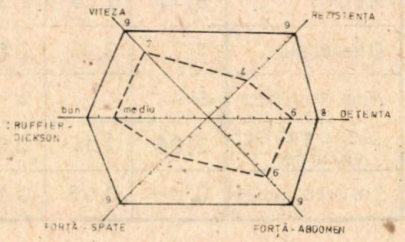


Fig. 8 — model comparativ al capacității motrice și funcționale a elevilor claselor a X-a (—clasă experimentală ; - - - - - clasă martoră).

BIBLIOGRAFIE

4. Nicu A. : Sarcinile actuale şi de perspectivă privind perfecţionarea întregii activităţi de educaţie fizică şi sport, revista E.F.S. nr. 9, 1979.
1. Berger G. : Omul modern şi educaţia sa, E.D.P. Buc. 1973.
2. Epuran M. : Metodologia cercetării activităţilor corporale, I.E.F.S., Buc. 1932.
3. Marcu V. : Orientări şi tendinţe actuale în educaţia fizică. în vol. Perfecţionarea organizării şi desfăşurării competiţiei sportive naţionale — Daciada — şi creşterea contribuţiei acesteia la dezvoltarea armonioasă, păstrarea sănătăţii populaţiei, selecţia talentelor sportive şi îmbunătăţirea performanţelor, editat de C.N.E.F.S., Buc. 1982, pg. 5.
5. Paré A. : Pedagogie encyclopédique et pédagogie ouverte, Edition N.H.P., Ottawa — Canada, 1977.
6. Piéron M. : Analyse de l'enseignement des activités physique, Université de Liège, au Sart Tilman, Liège, 1980.
7. * * * : Rezoluţia Conferinţei pe ţară a mişcării sportive, Buc. 5—6 martie 1982.
8. Salade D. : Didactica, volum editat de Academia de ştiinţe sociale şi politice, E.D.P., Buc. 1982.
9. * * * : Sport şi cultură, pagină realizată în revista Contemporanul, nr. 36, din 3.IX.1982.

V. MARCU et collaborateurs : L'éducation physique et l-instruction professionnelle des élèves de lycée

On a effctué une étude exprérimentale, pendant deux ans consecutifs, avec les élèves de 9e et 10e classes du lycée „Înfrăţirea" d'Oradea. Les résultats de cette étude confirment l'hypothèse formulée, à savoir : les possibilités d'améliorer le niveau d'instruction professionnelle des élèves par l'optimisation du contenu et de la màthodologie didactique de l'éducation physique scolaire. L'étude met en évidence, en meme temps, le fait que les élèves de lycée ne maîtrisent pas suffisamment les modalités de valorisation psychomotrice du potentiel biologique dont ils disposent. En effet, une contradiction apparaît entre les valeurs somato-anthropométriques relativement bonnes des élèves et leur faibles résultats aux epreuves de contrôle de la motricité générale. C'est la tâche de l éducation physique à resoudre ce problème.

V. MARCU and Team : High Scholler's Education and Physical Education

The authors have undertaken a two-year experimental research on the pupils in the 9th and 10th forms of the „Înfrăţirea" Hight School of Oradea. The results they registered have confirmed the hypothesis formulated, i.e. the pupils' level of education can be enhanced by optimizing the content and the methods of teaching physical education. The research has also highlighted that high-schoolers do not sufficiently turn to account their own biological and psychomotive potentials. Hence, the existing contradiction between the pupils' relatively good somato-anthropometrical values and the poor results obtained in control tests for general motive qualities are to be solved by phsycal education. This task is facing physical education.

ANSAMBLURI DE PRESELECȚIE ÎN GIMNASTICĂ PENTRU COPIII DE GRĂDINIȚĂ (III)

Prof. PETRE DUNGACIU — Clubul Sportiv Școlar nr. 2 București
Educatoare STELA AREȚU

Pînă nu demult, în gimnastica sportivă feminină de performanță elementele acrobatice intrau numai în compoziția exercițiilor la sol. Treptat însă s-au introdus elemente acrobatice și în exercițiile la aparate. În prezent s-a ajuns la dublu și triplu salt grupat, la dublu salt întins, executate uneori cu șuruburi simple, duble sau triple. Actualele regulamente prevăd obligativitatea salturilor acrobatice la toate probele.

Pentru însușirea acestor elemente de o complicată coordonare calitatea fizică cea mai importantă este **îndemînarea.** Experiența ne dovedește că dacă îndemînarea nu se află în zestrea ereditară, în zadar se așteaptă dezvoltarea ei, indiferent de metodele și mijloacele aplicate. Îndemînarea este un indiciu al talentului pentru gimnastică. Descoperirii acestei calități trebuie să i se acorde o deosebită atenție încă din perioada de preselecție, la vîrsta preșcolară.

Exercițiile acrobatice sînt probe „cheie" pentru testarea îndemînării în gimnastica sportivă de performanță.

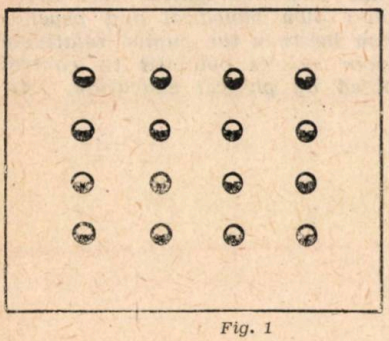


Fig. 1

În ansamblul de exerciții pe care îl prezentăm, mișcări și poziții din gimnastica de bază se îmbină cu elemente acrobatice, în scopul de a pune în evidență îndemînarea la vîrsta preșcolară.

Încă din primele etape ale pregătirii, copiii îndemînatici se disting prin capacitatea de a învăța repede și corect elementele acrobatice folosite ca test. Aceștia sînt cei vizați pentru încadrare în secțiile de performanță. Copiii care, în aceleași etape de pregătire, înțeleg greu testele acrobatice — pierzînd mult timp și energie pentru rezolvarea lor — nu vor fi îndrumați spre performanță în gimnastica sportivă.

Intrarea pe scenă se face pe primii 8 timpi ai muzicii, prin pas alergător, cu brațele ridicate lateral, plecînd din colțurile din spate ale spațiului de lucru, în formație de gimnastică pe 3 sau 4 șiruri pe mijlocul scenei **(fig. 1).** Intervalul dintre șiruri este de o lungime de două brațe întinse

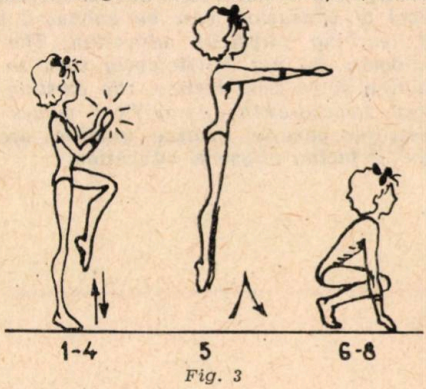


Fig. 3

lateral), iar distanța dintre executante este de o lungime de braț. Pe fiecare din următorii 8 timpi ai muzicii, din poziția de stînd cu mîinile pe șolduri, se execută 8 ridicări pe vîrfurile picioarelor **(fig. 2)**. Apoi urmează exercițiul I.

Fig. 2

Fig. 5

Exercițiul I.

T. 1—4. Patru pași mers pe loc, simultan cu patru bătăi din palme în fața pieptului **(fig. 3)**.

T. 5. Prin săritură, trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 3)**.

T. 6—8. Menținerea poziției de sprijin ghemuit.

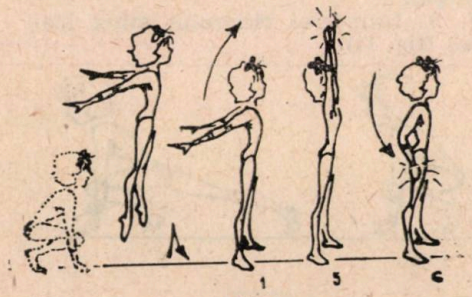


Fig. 4

Ex. II. T. 1. Prin săritură, trecere în poziția de stînd cu picioarele depărtate, cu brațele întinse lateral **(fig. 4)**.

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Ridicarea brațelor întinse, prin lateral, cu bătaia palmelor deasupra capului **(fig. 4)**.

T. 6. Coborîrea brațelor întinse prin lateral cu bătaia palmelor pe părțile externe ale coapselor **(fig. 4)**.

T. 7. Ca la timpul 5.

T. 8. Prin săritură, trecere în poziția de drepți.

Ex. III.

T. 1—2. Răsucirea trunchiului spre stînga, simultan cu îndoirea ușoară a

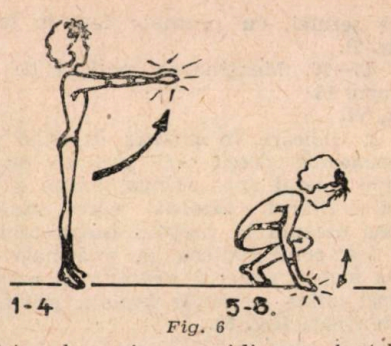


Fig. 6

picioarelor și cu ridicarea brațelor ușor îndoite lateral spre stînga cu palmele în extensie (dorsală), privirea spre mîini **(fig. 5)**.

T. 3. Revenire în poziția de stînd, simultan cu o bătaie cu palmele pe părțile lateral-externe ale coapselor.

T. 4. Încă o bătaie cu palmele pe coapse, ca la timpul 3.

T. 5—8. Aceleași mișcări ca la timpii 1—4, spre dreapta.

Ex. IV.

T. 1—4. Ridicarea brațelor întinse înainte și, pe fiecare timp, cîte o bătaie din palme **(fig. 6)**.

T. 5—8. Ghemuire și pe fiecare timp cîte o bătaie cu palmele pe sol, lateral, lîngă tălpi **(fig. 6)**.

Ex. V.

T. 1. Fandare laterală spre stînga, cu ridicarea brațului stîng întins lateral-sus spre stînga și a brațului drept întins lateral-jos spre dreapta, cu privirea la mîna stîngă **(fig. 7)**.

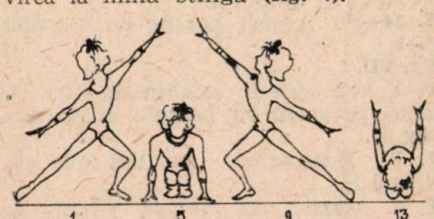


Fig. 7

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Trecere în sprijin ghemuit **(fig. 7)**.

T. 6—8 Menținerea poziției de la timpul 5.

T. 9. Ca la timpul 1, spre dreapta.

T. 10—12. Menținerea poziției de la timpul 9.

T. 13. Trecere în poziția așezat pe călcîie, cu fruntea pe genunchi, cu brațele întinse ridicate înapoi, deasu-

pra șezutei, cu palmele față în față **(fig. 7).**

T. 14—16. Menținerea poziției de la timpul 13.

Ex. VI.

T. 1. Ridicare în poziția de stînd pe genunchiul drept cu piciorul stîng întins lateral spre stînga, brațul stîng întins ridicat lateral spre stînga, mîna dreaptă la pieptul drept, palma în jos, cotul ridicat la orizontală și tras înapoi, degetul arătător al mîinii stîngi întins, celelalte îndoite, privirea spre stînga **(fig. 8).**

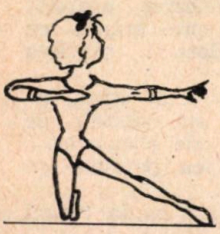


Fig. 8

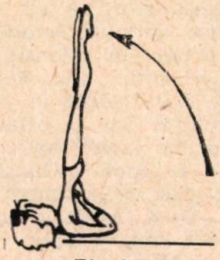


Fig. 14

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Trecere în poziția de așezat pe călcîie cu fruntea pe genunchi, ca la timpul 13 din exercițiul V.

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

T. 9. Ca la timpul 1, dar pe partea opusă.

T. 10—12. Menținerea poziției de la timpul 9.

T. 13. Ca la timpul 5.

T. 14—16. Aceeași poziție ca la timpii 6—8.

Ex. VII.

T. 1. Ridicarea în poziția de stînd pe ambii genunchi cu brațele întinse sus **(fig. 9).**

T. 2. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 3. Așezare pe coapsa stîngă, cu mîna stîngă sprijinită pe sol lîngă corp (brațul întins), palma dreaptă pe genunchiul drept **(fig. 9).**

T. 4. Menținerea poziției de la timpul 3.

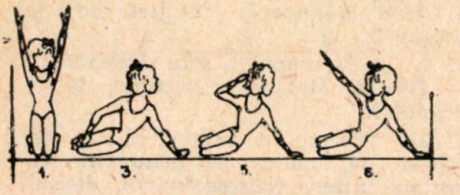


Fig. 9

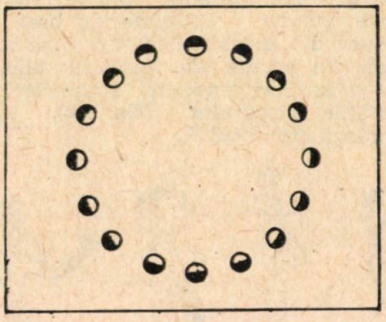


Fig. 10

T. 5. Ducerea palmei drepte la tîmpla dreaptă („salut") **(fig. 9).**

T. 7—8 Ca la timpii 5—6.

T. 9—16. Executarea mișcărilor de la timpii 1—8, cu așezare pe coapsa dreaptă și cu „salut" spre stînga.

Ex. VIII.

T. 1—8. Prin alergare, trecere în formația de cerc în care executantele au brațele întinse lateral și se țin de mîini („cercul mare") **(fig. 10).**

Ex. IX.

T. 1. Trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 11).**

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Întinderea piciorului stîng înapoi **(fig. 11).**

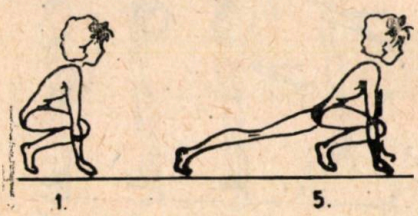


Fig. 11

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. X. „Joc de picioare" **(fig. 12).**

T. 1. Aducerea piciorului stîng în ghemuit, simultan cu întinderea înapoi a celui drept.

T. 2. Aducerea piciorului drept în ghemuit, simultan cu întinderea înapoi a celui stîng.

T. 3, 5 și 7 ca la timpul 1.

T. 4, 6 și 8 ca la timpul 2.

Ex. XI.

T. 1. Trecere în poziția de sprijin ghemuit.

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5—6. Rostogolire înainte cu corpul ghemuit.

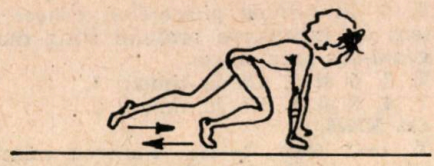


Fig. 12

T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6 **(fig. 13).**

Ex. XII.

T. 1—2. Prin rulare înapoi, trecere în poziția de stînd pe omoplați („lumînare") **(fig. 14).**

T. 3—8. Menținerea poziției de stînd pe omoplați.

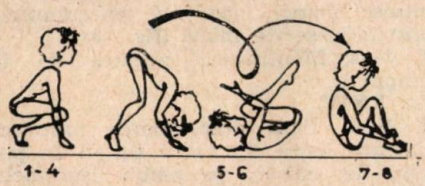


Fig. 13

Ex. XIII.

T. 1—8. Menținînd poziția de lumînare, imitarea mișcării de pedalare rapidă, ca pe bicicletă („bicicleta") **(fig. 15).**

Ex. XIV.

T. 1. Trecere în poziția de culcat pe partea dreaptă, cu corpul ghemuit, cu palmele împreunate puse sub obrazul drept („odihna") **(fig. 16).**

T. 2—8. Menținerea poziției de la timpul 1.

Fig. 15

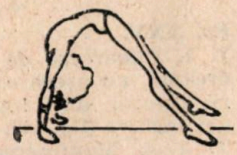


Fig. 20

Ex. XV.

T. 1. Trecere în poziția culcat pe spate cu mîinile lîngă corp **(fig. 17).**

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Ducerea brațelor întinse deasupra capului **(fig. 17).**

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. XVI.

T. 1. Îndoirea picioarelor cu aducerea genunchilor la piept și apucarea gambelor (mîna dreaptă apucă gamba

Fig. 16

dreaptă, iar stînga, pe cea stîngă) **(fig. 18).**

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5. Întinderea picioarelor în poziția de culcat pe spate cu ducerea brațelor întinse deasupra capului, ca la timpul 5 din exercițiul XV.

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Fig. 18

Ex. XVII.

T. 1—2. Ducerea brațelor întinse lîngă trunchi, cu palmele pe sol, simultan cu ridicarea picioarelor întinse peste cap cu vîrfurile pe sol **(fig. 19).**

T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.

T. 5—6. Trecere în poziția culcat cu picioarele îndoite (tălpile pe sol), cu palmele așezate de o parte și cealaltă a capului (pregătire pentru pod) **(fig. 19).**

T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.

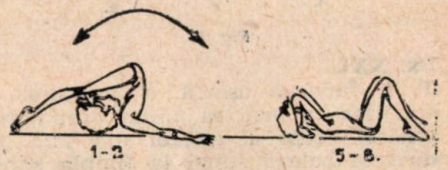


Fig. 19

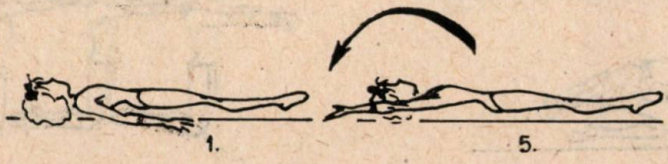


Fig. 17

Ex. XVIII.
T. 1. Din poziția finală a exercițiului precedent, ridicare în poziția de „pod" **(fig. 20).**
T. 2—8. Menținerea poziției de „pod".
Ex. XIX.
T. 1—8. Prin alergare spre centru, formarea unui cerc mai mic decît cel precedent, cu umărul stîng spre mijlocul cercului, cu brațele întinse înainte și cu palmele pe umerii colegei din față **(fig. 21).**

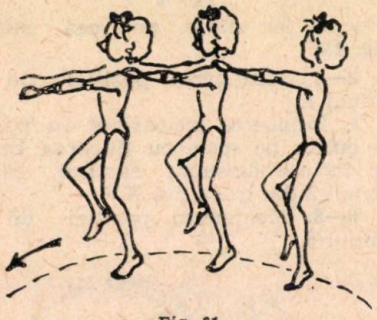


Fig. 21

Ex. XX.
T. 1. Îndoirea ușoară a picioarelor, simultan cu ducerea palmei drepte la tîmpla dreaptă („salut" spre exteriorul cercului) **(fig. 22).**
T. 2. Întinderea picioarelor, concomitent cu întinderea brațului drept diagonal-sus spre dreapta **(fig. 22).**
T. 3, 5 și 7. Ca la timpul 1.
T. 4, 6 și 8. Ca la timpul 2.

Fig. 22

Ex. XXI.
T. 1. Îndoirea ușoară a picioarelor, simultan cu punerea mîinii drepte pe umărul drept al colegei din față și ducerea palmei stîngi la tîmpla stîngă („salut" spre interiorul cercului).

Fig. 23

T. 2. Întinderea picioarelor, concomitent cu întinderea brațului stîng diagonal-sus spre stînga.
T. 3, 5 și 7. Ca la timpul 1.
T. 4, 6 și 8. Ca la timpul 2.
Ex. XXII.
T. 1—8 (sau 1—16). Punerea mîinii stîngi pe umărul stîng al colegei din față și plecare în alergare ușoară, spre înainte, învîrtind cercul („trenulețul" merge) **(fig. 21).**
Ex. XXIII.
T. 1. Prin săritură cu întoarcere de 90 de grade spre centrul cercului trecere în poziția de așezat pe călcîie cu fruntea pe genunchi, cu brațele întinse înapoi, pe sol, executantele prinzîndu-se de mîini **(fig. 23).**
T. 2—8. Menținerea poziției de la timpul 1.
Ex. XXIV.
T. 1—4. Fără desprinderea mîinilor, ridicare lentă (în patru timpi) în poziția de stînd pe ambii genunchi **(fig. 24).**
T. 5—8. Fără desprinderea mîinilor, ridicarea lentă a brațelor întinse prin înainte-sus, în extensie, cu ridicarea capului sus („floarea") **(fig. 24).**

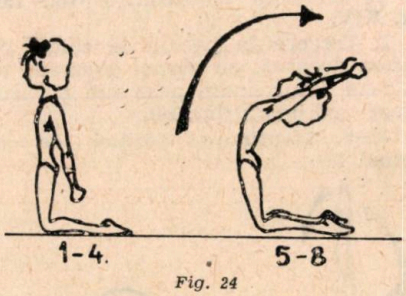


Fig. 24

Ex. XXV.
T. 1. Întoarcere de 90 de grade, spre dreapta, cu așezarea mîinilor pe umerii colegei din față („trenulețul pe genunchi") **(fig. 25).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Întoarcere de 90 de grade spre dreapta și trecere în poziția de culcat

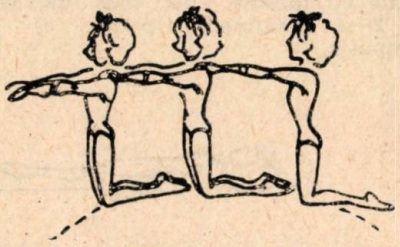


Fig. 25

Fig. 26

înainte cu palmele sprijinite pe sol la nivelul pieptului (sub umeri) **(fig. 26)..**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. XXVI.

T. 1. Trecere în poziția de sprijin înainte culcat în extensie **(fig. 27).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.

Fig. 27

T. 5. Culcat înainte cu palmele pe sol, sub umeri **(fig. 26).**

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. XXVII.

T. 1. Trecere în poziția de sprijin înainte culcat în extensie mare, cu picioarele îndoite, astfel ca tălpile să ajungă la cap („coșulețul") **(fig. 28).**

Fig. 28

T. 2—4. Menținerea „coșulețului".
T. 5. Culcat înainte.
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.
Exercițiul se execută de două ori.

Ex. XXVIII.

T. 1. Trecere în poziția de cumpănă cu sprijin pe ambele mîini și pe genunchiul stîng (piciorul celălalt întins ridicat înapoi cît mai sus) **(fig. 29).**

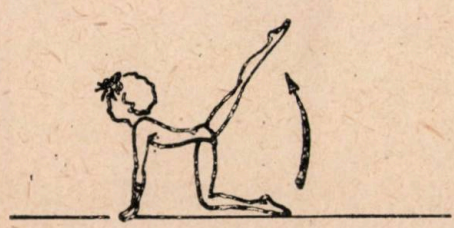


Fig. 29

T. 2—8. Menținerea poziției de la timpul 1.

Ex. XXIX.

T. 1. Trecere în „semisfoară" cu piciorul drept întins înapoi, cu brațele în coroană deasupra capului **(fig. 30).**
T. 2—8. Menținerea poziției de la timpul 1.

Fig. 30

Ex. XXX.

T. 1—8. Prin alergare, formarea unui cerc cu umărul stîng spre interiorul cercului, cu brațele întinse înainte și cu mîinile pe umerii colegei din față **(fig. 21).**

Ex. XXXI.

T. 1—16. Prin alergare, învîrtirea cercului spre înainte, cu mîna din interiorul cercului pe umărul colegei din față, cu brațul din exteriorul cercului ridicat sus și fluturat în semn de salut **(fig. 31).**

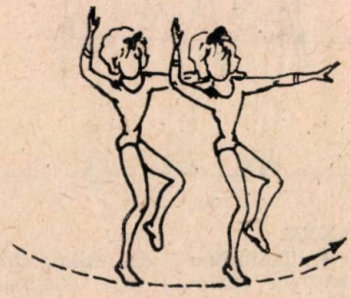


Fig. 31

Ex. XXXII.

T. 1—16. Alergare cu pași mărunți, cu brațele întinse lateral, în formația de începere a ansamblului **(fig. 1).**

Ex. XXXIII.

T. 1. Aplecarea ușoară a trunchiului înainte, simultan cu îndoirea ușoară a piciorului stîng, cu ducerea celui drept întins înainte sprijinit pe călcîi, cu punerea degetului arătător al mîinii stîngi pe gură și cu îndoirea și întinderea brațului drept înainte cu degetul arătător întins în sus și celelalte degete semiflexate.

T. 2. Îndoirea și întinderea brațului drept ridicat înainte cu degetul arătător întins sus **(fig. 32).**

T. 3—8. Ca la timpul 2 (cotul se menține la orizontală).

Fig. 32

Ex. XXXIV.

T. 1—7. Deplasarea înainte a rîndurilor din spate și, prin intercalare în rîndul întîi, formarea unui singur rînd aliniat, care, cu degetul arătător al mîinii stîngi pe gură, continuă mișcarea de îndoire și întindere a brațului drept, menținînd cotul la orizontală.

T. 8. Oprire în poziția de stînd cu brațele jos, prinse de mîini **(fig. 33).**

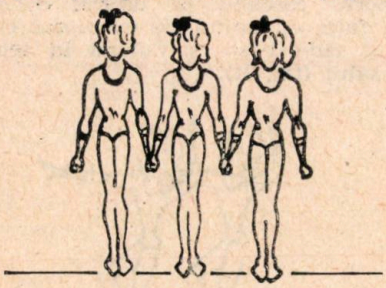


Fig. 33

Ex. XXXV.

T. 1—4. Ținîndu-se de mîini, ridicarea brațelor întinse prin înainte-sus **(fig. 34).**

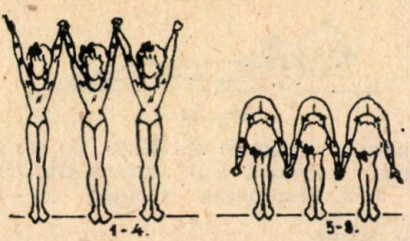


Fig. 34

T. 5—8. Ținîndu-se de mîini, aplecarea trunchiului și coborîrea brațelor întinse prin înainte-jos **(fig. 34).**

Ex. XXXVI.

T. 1. Săritură cu întoarcere de 90 de grade spre dreapta în formație de șir cîte una, cu brațele întinse înainte și

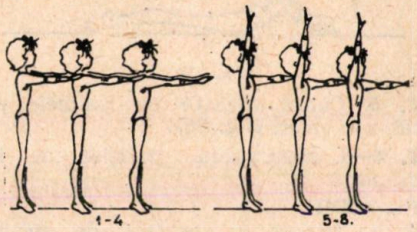


Fig. 35

mîinile pe umerii colegei din față **(fig. 35).**

T. 2—4 Menținerea poziției de la timpul 1.

T. 5—8. Ridicarea brațului drept întins sus **(fig 35).**

Ex. XXXVII.

T. 1—16. Cu ocolire spre stînga împrejur (trecere prin fața publicului) pornind în pas alergător ușor, menținînd mîna stîngă pe umărul stîng al colegei din față și fluturînd cu brațul drept sus, în semn de bun rămas, se înconjoară spațiul de lucru și se încheie ansamblul cu plecarea prin una din ieșirile laterale.

Desene de: prof. **ALEXANDRINA OVEZEA**

CONTRIBUŢII LA DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE VITEZĂ-FORŢĂ, PRIN TRATAREA DIFERENŢIATĂ A PREGĂTIRII ELEVILOR ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. ALEXANDRU TATU,
Liceul industrial „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

Procesul de modernizare şi perfecţionare a educaţiei fizice şcolare se înscrie în efortul general caracteristic tuturor sectoarelor de activitate din ţara noastră, marcînd lupta susţinută ce se desfăşoară în prezent pentru a realiza saltul calitativ, nivelul de eficienţă pretinse de îndeplinirea obiectivelor înscrise în Programul de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi de înaintare a României spre comunism.

Pe linia acestor preocupări au fost avansate multe idei şi soluţii valoroase şi s-au obţinut deja şi unele rezultate notabile. Acţiunea fiind în desfăşurare, este firesc ca eforturile şi căutările în legătură cu modernizarea educaţiei fizice şcolare să continue, oferindu-se circuitului practicii noi soluţii, noi idei şi orientări valoroase.

În prezent privirile specialiştilor se îndreaptă tot mai mult spre metode şi forme noi de organizare şi desfăşurare a lecţiilor de educaţie fizică, cu scopul de a se optimiza procesul educaţional prin exploatarea unor forţe interpersonale ale elevilor care să dinamizeze creşterea rezistenţei organismului, dezvoltarea calităţilor motrice şi a indicelui de sănătate.

În lucrarea de faţă am încercat o investigaţie biologică complexă, avînd drept scop determinarea, în cadrul unui experiment, a dezvoltării calităţilor motrice viteză-forţă prin metoda „tratării diferenţiate" a pregătirii elevilor în lecţia de educaţie fizică.

MATERIAL ŞI METODĂ

Pentru efectuarea lucrării, am folosit următoarele metode :

1. **Experimentul pedagogic ;**
2. **Probe de control ;**
3. **Observaţia pedagogică.**

În cadrul experimentului metoda de lucru pentru optimizarea predării educaţii fizice a fost „tratarea diferenţiată" a pregătirii elevilor, prin lucru pe grupe omogene în lectia de educaţie fizică.

Experimentul pedagogic a fost realizat în cadrul Liceului industrial Traian Vuia din Cluj-Napoca, în perioada anului şcolar 1982/83, şi s-a realizat pe un lot de 58 de elevi, din care 28 de elevi din clasa a X-D, clasă-experimentală, şi un număr de 30 elevi din clasa a X B, clasă martoră.

La începutul experimentului elevii au fost supuşi unui control medical, în cadrul cabinetului de specialitate al şcolii, unor testări a dezvoltării fizice (talie, greutate, perimetru toracic) şi verificării calităţilor motrice prin probe de control (S.U.V.A.).

În urma testărilor făcute, colectivul clasei experimentale a fost împărţit în trei grupe valorice apropiate :

1. **Grupa 1 de valoare bună ;**
2. **Grupa a II-a de valoare mediocră ;**
3. **Grupa a III-a de valoare slabă.**

Cu clasa martoră am lucrat în mod obişnuit, conform programei şcolare. iar în cadrul planificării am ţinut seama de rezultatele medii ale clasei. Pe parcursul întregului experiment, conţinutul, mijloacele şi structurile de exerciţii

preconizate au avut la bază cerințele programei și exigențele actuale ale educației fizice școlare.

Diferențierile transmiterii cunoștințelor și a dezvoltării calităților motrice viteză-forță s-au manifestat în cadrul grupelor valorice din lotul experimental atît din punct de vedere al intensității, al numărului de repetări, al tempoului, al încărcăturii cît și al pauzelor dintre exerciții, toate determinate de metoda de acționare didactică „tratarea diferențiată în pregătirea elevilor".

În procesul gîndirii elevilor am avut în vedere următoarele: la început s-au dat sarcini simple și concrete la care elevii trebuiau să găsească imediat soluțiile de rezolvare. În continuare, exercițiile le-am alcătuit astfel încît elevii trebuiau să găsească singuri rezolvările în situații diferite. De exemplu: pentru dezvoltarea vitezei — creșterea tempoului de execuție, alternarea exercițiilor lente cu cele în viteză mare: pentru dezvoltarea forței — ridicarea de greutăți învingerea greutății proprii.

Pe acest fond s-au adăugat gradat exerciții organizate în circuit și intervale scurte.

În cele două etape de lucru, activitatea didactică în cadrul lotului experimental a fost orientată spre **angrenarea în acțiuni a tuturor elevilor, urmărindu-se:**

— să asigure o densitate optimă de lucru pe tot parcursul lecției;

— să pună în valoare calitățile personale ale elevilor, stimulîndu-i continuu;

— să asigure o încărcătură progresivă fiecărei grupe valorice de lucru;

— să urmărească accelerarea învățării pe baze obiective, în condițiile morfofuncționale ale elevilor;

— să ofere elevilor mijloacele de a observa și înregistra singuri progresul lor la viteză și forță prin întreceri de viteză, împingeri, aruncări — și jocuri;

— să asigure o instruire dinamică și atractivă prin utilizarea unor structuri globale complexe, care să permită elevilor însușirea unor game variate de exerciții și elemente tehnice, într-o înlănțuire continuă.

Observația s-a făcut de-a lungul întregului experiment, în cadrul tuturor lecțiilor folosind, cu precădere, observația liberă și scrisă.

Pentru determinarea gradului de dezvoltare a calităților motrice viteză-forță la ambele loturi, experimental și martor, am utilizat 3 probe de control și anume:

1. **Alergare de viteză 50 m;**
2. **Săritură în lungime de pe loc;**
3. **Aruncarea mingii medicinale (2 kg) înainte cu două mîini, de sus.**

Probele de control au fost efectuate de către toți elevii din cele două loturi, experimental și martor, la începutul experimentului și la sfîrșit. (Tabelele 1 și 2).

Din multitudinea posibilităților pe care ni le oferă mijloacele pentru dezvoltarea calităților motrice viteză-forță am selecționat cîteva dintre cele mai reprezentative folosite în cadrul experimentului, cum sînt:

— **alergări pe distanțe scurte** efectuate individual, pe perechi în grup, sub formă de ștafetă și de întrecere;

— **treceri dintr-o poziție într-alta,** la semnale sonore și vizuale;

— **exerciții pentru dezvoltarea vitezei de alergare,** de reacție și de execuție;

— **exerciții pentru dezvoltarea mobilității;**

— **exerciții de lansare,** asvîrlire și împingere cu obiecte ușoare;

— **exerciții pentru dezvoltarea forței generale:**

— **exerciții cu haltere;**

— **exerciții cu obiecte,** partener, bănci de gimnastică;

— **exerciții acrobatice,** jocuri de mișcare, cu sarcini de alergare pe distanțe scurte, săritură și aruncare, jocuri sportive;

— **trasee aplicative,** cu îndeplinirea de sarcini variate, treceri pe sub obstacole, tîrîri în forță pe banca de gimnastică, escaladări, sărituri peste obstacole, transporturi de obiecte, conducerea mingii cu ocolirea jaloanelor, urcări pe prăjină, cățărări pe spaliere;

— exerciții cu corzi elastice;

— jocuri dinamice;

— lupte libere cu partener, în reprize scurte.

Considerații privind calitățile motrice viteză-forță

Viteza

Calitatea motrică **viteză**, în înțelesul cel mai larg, reprezintă capacitatea omului de a efectua mișcările într-un timp cît mai scurt. Orice mișcare se desfășoară într-un spațiu și timp determinate. Este unanim acceptat faptul că viteza este o calitate mai mult înnăscută decît dobîndită, constituind o zestre ereditară, fiind programată genetic.

Viteza mișcărilor este condiționată și de celelalte calități motrice, ca forța musculară și rezistența neuromusculară.

Orice mișcare are loc în condițiile învingerii unei rezistențe externe mai mare sau mai mică, iar pentru ca să se poată realiza aceasta cît mai rapid trebuie angajată în lucru o anumită forță musculară.

În atletism viteza mișcărilor se manifestă sub următoarele forme:

a) Forme elementare ;

b) Forme combinate.

Forme elementare :

— viteza de reacție (viteza potențială) ;

— viteza de execuție (viteza unei mișcări singulare) ;

— viteza de repetiție (frecvența mișcărilor).

Forme combinate :

— viteza de accelerare ;

— viteza de deplasare.

Forța

Calitatea motrică **forță** reprezintă capacitatea omului de a învinge o rezistență externă sau de a actiona împotriva acestei rezistențe, prin efort muscular.

Efortul tipic pentru manifestarea forței este contracția musculară, care poate avea loc în următoarele condiții :

a) fără modificarea lungimii mușchilor, respectiv în regim static sau izometric ;

b) cu modificarea lungimii mușchilor, respectiv în regim dinamic.

În funcție de condițiile menționate, contracția musculară, respectiv forța rezultată, va fi de tip **static, motor și rezistent.**

Calitatea motrică forță este condiționată, ca și celelalte calități, de mai mulți factori, printre care și factorii care țin de zestrea ereditară.

Unii dintre factorii principali ai planului fiziologic sînt intensitatea și concentrarea proceselor nervoase care reglează aparatul muscular, în special valoarea influxului nervos motor, în corelație și cu factorii care țin de planul capacităților și proceselor psihice — mobilizarea voluntară și capacitatea de concentrare a atenției.

Prezentăm în continuare cîteva dintre principalele mijloace folosite în cadrul experimentului pentru dezvoltarea calităților motrice **viteză-forță**

Mijloace folosite pentru dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și alergare

— Exerciții de reacție la semnale auditive : executarea diverselor sarcini la semnale auditive și vizuale, ghemuiri, sărituri, culcări ;

— Trecerea din diverse poziții în altele la semnale vizuale și auditive : din stînd în culcat, în șezînd, din stînd în fandat, din culcat pe spate în poziția pe genunchi ;

— alergare cu genunchii sus pe o distanță de 30—50 m în tempo de 4/4 :

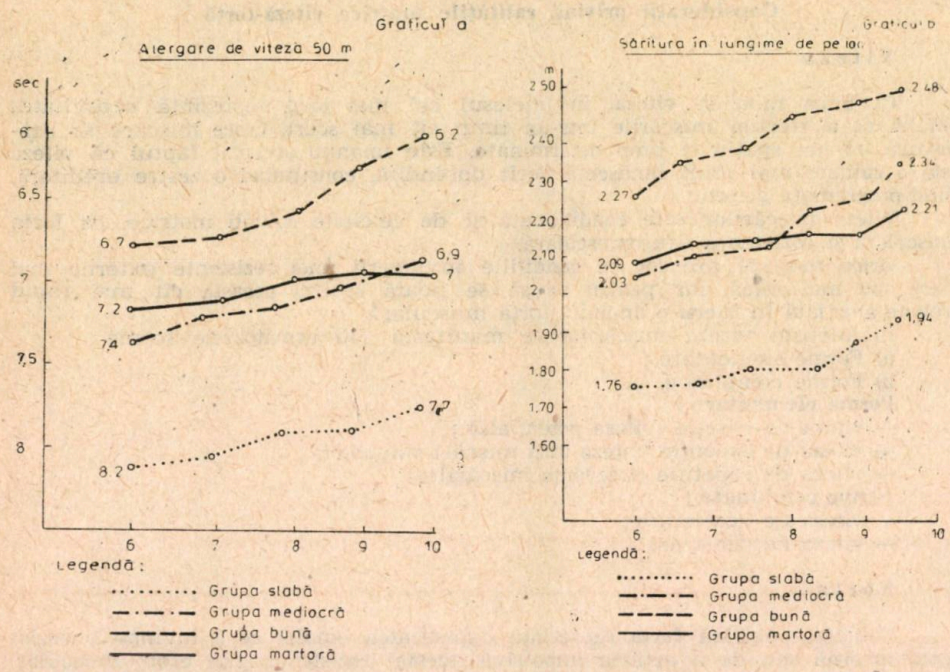
— alergare cu joc de gleznă 6—8 pași și ridicarea energică a coapsei la orizontal, pe o distanță de 30—40 m, în tempo de 3/4 ;

— alergare de coordonare pe distanță de 30—40 m în tempo de 2/4 ;

— alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în final 3—5 × 50 m ;

— alergare cu start de jos : 6—8 × 20 m ;

— alergare cu start din picioare pe o distanță de 30—40 m în tempo de 4/4 ;



— alergare cu start lansat pe o distanță de 30—40 m în tempo de 4/4 ;

— alergare cu genunchii sus, joc de gleznă și pendularea gambei înapoi, pe distanță de 20—30 m în tempo de 3/4 ;

— alergare cu accelerare pe distanță de 40—50 m în tempo de 3/4 ;

— starturi și alergare din start 10—15 m cu comenzi vizuale și auditive ;

— alergări de coordonare în cadență accelerată progresiv ;

— alergare cu pornire din stînd și sprijin ghemuit 2+2×20 m ;

— startul din diferite poziții (șezînd, ghemuit cu spatele pe direcția de alergare, sprijin culcat), 4—6 repetări, pe distanță de 15—20 m ;

— alergare cu accelerare cu creșterea vitezei de deplasare pe distanță de 30—40 m ;

— alergări uniforme în tempo de 2/4, schimbarea tempoului 4/4 la semnalele auditive și vizuale ; 2 × 30 m în tempo de 2/4 plus 20 m în tmepo de 4/4 ;

— alergare lansată : 4 × 40 m, 2 × 50 m, 3 × 50 m, în tempouri diferite ;

— alergări de coordonare în cadență accelerată progresiv ;

— pase de handbal în doi : 15 secunde, continuate cu sprint 20—30 m ;

— ștafetă cu alergare, escaladare, cățărare și conducerea mingii ;

— pase de handbal la zid : 10 secunde, continuate cu sprint 30 m ;

— jocuri dinamice cuprinzînd elementele : alergarea, pasarea mingii și conducerea mingii :

— parcursuri aplicative cu rostogoliri, aruncări la coș, aruncări la poartă.

Ca metodă de lucru s-a folosit cea a repetărilor.

Indicații metodice

Unica metodă pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a vitezei este cea a repetării.

Pentru a putea fi considerate ca atare, exercițiile de viteză trebuie să îndeplinească următoarele cerințe ;

a) Structura exercițiului respectiv să permită execuția în viteză mare sau maximă ;

b) Exercițiul trebuie să fie în prealabil bine însușit, pentru ca atenția să poată fi concentrată asupra execuției rapide, și nu asupra controlului mișcării ;

c) Durata exercițiului să asigure ca, spre sfîrșitul execuției, viteza să nu scadă din cauza oboselii ;

Lucrul pentru dezvoltarea vitezei se face în prima parte a lecției, cînd elevii sînt mai odihniți. Numărul repetărilor pentru un exercițiu va fi de 4—6, iar numărul exercițiilor într-o lecție va fi de 3—4. Lucrul pentru viteză se întrerupe dacă elevii dau semne de oboseală.

Durata pauzelor între repetări trebuie să fie de 3—4 minute (odihnă activă).

Între serii, pauza trebuie să fie de 5—7 minute (odihnă activă).

Periodic, trebuie să asigurăm condiții care stimulează participarea activă a elevilor, mobilizarea și concentrarea lor pentru depunerea eforturilor de viteză maximă. Menționăm cîteva condiții și căi :

a) alergările, sub formă de concurs, inclusiv alergările cu handicap ;

b) jocurile de întrecere conținînd : alergări, sărituri, alergări peste obstacole și aruncări ;

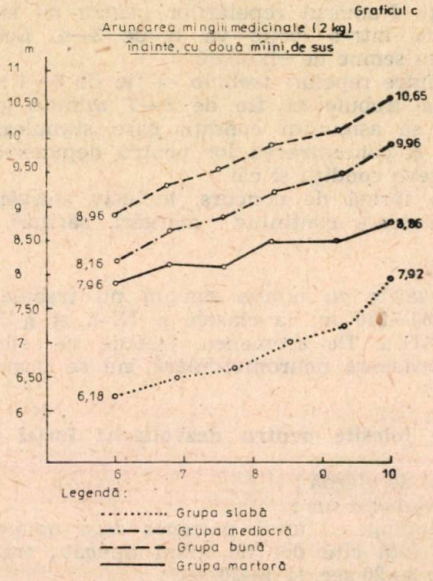
c) diferite ștafete.

De reținut : alergările cu tempo maxim nu trebuie să depășească într-o lecție un volum de 200—250 m, la clasele a IX-a și a X-a și 300—350 m, la clasele a XI-a și a XII a. De asemenea, trebuie să reținem faptul că fără o bună capacitate de coordonare neuromusculară, nu se poate valorifica potențialul de viteză al individului.

Mijloace folosite pentru dezvoltarea forței generale

— alergare cu joc de gleznă ;
— alergare cu genunchii sus ;
— alergare cu împingerea unui partener care opune rezistență la umăr ;
— stînd față în față cîte doi de mîini apucat ; tracțiuni și împingeri cu opunerea de rezistență : 3—20 sec. și 3—30 sec :
— sărituri repetate pe un picior și pe ambele picioare ;
— sărituri cu depărtarea picioarelor în aer ;
— sărituri cu ridicarea genunchilor la piept ;
— pași săltați cu îngreuieri diferite ;
— pași săriți pe obstacole și peste obstacole ;
— sărituri în lungime fără elan ;
— triplu salt fără elan ;
— sărituri pe loc în groapa cu nisip pe un picior și pe ambele picioare ;
— sprijin ghemuit, săritura oblică cu înaintare și întinderea picioarelor ;
— stînd, sărituri cît mai înalte 4 × 30 de ori și 3 × 50 de ori ;
— stînd, săritură cu ridicarea genunchilor la piept : 3 × 30 de ori și 5 × 15 ori ;
— culcat cu fața în jos, sprijin cu picioarele la spalier ; ridicarea în extensie și revenire lentă : 5 × 5 ori ;
— cățărare la prăjină numai cu ajutorul brațelor ;
— cățărare la prăjină în echer ;
— stînd, cîte 5—6, cu banca de gimnastică deasupra capului, îndoirea brațelor cu ducerea băncii de pe umărul drept și stîng și întinderea lor deasupra capului : 3 × 10 ori și 4 × 12 ori ;
— atîrnat la bară fixă ; trageri în brațe, cu sprijin și cu ajutor : 4 × 7 ori și 5 × 10 ori ;
— aruncarea mingii umplute peste cap, cu aplecarea corpului înainte și apoi îndreptarea lui bruscă : 30—40 de ori ;
— pentasalt și decasalt fără elan ;
— culcat pe spate, ridicarea în pod cu revenire ;
— culcat pe spate cu ridicarea picioarelor la 30—40 de grade : forfecări și rotări ;

— stînd pe ladă, cu picioarele agățate la scara fixă : aplecarea trunchiului înainte, răsucire cu mîinile la ceafă etc. ;
— atîrnat cu spatele la scara fixă, ridicarea picioarelor deasupra capului ;
— semigenuflexiuni și genuflexiuni cu haltere ;
— stînd depărtat pe două bănci de gimnastică cu o halteră de 10 kg în mînă, semigenuflexiuni cu săritură ;



— înainte culcat în sprijin pe brațe, flotări cu desprindere ;
— culcat pe spate pe banca de gimnastică, agățată la scară fixă sub un unghi de 40—50 grade : împins cu haltere (haltere cu încărcătură de circa 10—15 kg) în serii de 6—8 repetări ; pauză de 2—4 min ;
— coborîre pe scară fixă numai în brațe, de 10 ori ;
— tîrîre cu fața în jos numai cu ajutorul brațelor; 5 × 15 ori;
— șezînd cu sprijinul picioarelor la scara fixă ; partenerul apasă în jos trunchiul executantului care opune rezistență de 15—20 ori ;
— culcat pe spate, ținînd o minge umplută între glezne ; tragerea călcîielor la șezută și întinderea lor : de 5—10 ori ;
— sărituri la coardă pe un picior și pe amîndouă picioarele : 3 × 30 sec ;
— ștafete cu tîrîre pe banca de gimnastică numai cu ajutorul brațelor, escaladări apoi urcare și coborîre pe scara fixă, numai cu ajutorul brațelor;
— ștafete de transport de greutăți, impingeri de obiecte de diferite greutăți : două trei serii a șase repetări ;
— șezînd cu spatele rezemat pe banca de gimnastică, sprijinită oblic la scara fixă ;
— împingerea halterei de 10—30 kg de la piept cu ambele mîini în față ; 5 secunde menținut ;
— exerciții de aruncări și prinderi cu mingi umplute : două serii a 10—12 repetări ;
— stînd cu haltera pe umeri ; împins-aruncat : 3 × 10 ori ;
— sărituri în lungime de pe loc, cu elan multisalturi : 50—60 de desprinderi ;
— lupte libere cu parteneri, în reprize scurte ;
— jocuri dinamice, elemente de bază fiind alergarea și forța : 60 minute.

Pentru dezvoltarea forței s-a folosit metoda lucrului în circuit, metoda contracțiilor izomerice și metoda lucrului cu haltere.

Indicații metodice

Dezvoltarea forței vizează două obiective :

a) **Creșterea forței de contracție a fibrei musculare, respectiv a mionului ;**

b) **Creșterea numărului de mioni** (unități neuromusculare) **angrenați în lucru.**

TABEL Nr. 1

Grupa martoră

Nr. crt.	Numele elevului	Alergarea de viteză 50 m		Săritura în lungime de pe loc		Aruncarea mingii medicinale (2 kg) înainte, cu două mîini, de sus	
		I.	D.	I.	D.	I.	D.
1	T. P.	7,9 sec	7,7 sec	1,92 m	2,06 m	6,98 m	7,92 m
2	A. I.	6,8 sec	6,6 sec	2,24 m	2,37 m	8,23 m	9,19 m
3	B. E.	8,2 sec	7,9 sec	1,84 m	1,99 m	6,85 m	7,72 m
4	B. D.	7,4 sec	7,1 sec	2,05 m	2,20 m	7,56 m	8,53 m
5	B. A.	7,6 sec	7,4 sec	2,18 m	2 31 m	7,40 m	8,31 m
6	C. I.	6,9 sec	6,7 sec	2,35 m	2,42 m	8,48 m	9,42 m
7	C. F.	8,2 sec	7,9 sec	1,96 m	2,10 m	7,12 m	8,09 m
8	D. I.	6,7 sec	6,6 sec	2,18 m	2,33 m	8,52 m	9,48 m
9	H. D.	7,2 sec	7,1 sec	2,28 m	2,39 m	8,43 m	9,22 m
10	H. L.	7,5 sec	7,2 sec	2,06 m	2,23 m	8,06 m	9,04 m
11	L. M.	8,2 sec	8 sec	1,96 m	2,08 m	6,78 m	7,67 m
12	L. L.	8,4 sec	7,1 sec	2,17 m	2,34 m	8,53 m	9,42 m
13	L. A.	7,7 sec	7,4 sec	1,98 m	2,11 m	7,94 m	8,87 m
14	M. A.	6,9 sec	6,7 sec	2,23 m	2,35 m	9,18 m	10,02 m
15	M. .	7,3 sec	7,2 sec	2,16 m	2,31 m	7,68 m	8,67 m
16	M. G.	8,0 sec	7,7 sec	1,93 m	2,05 m	6,94 m	7,78 m
17	M. E.	7,6 sec	7,3 sec	2,15 m	2,26 m	8,14 m	9,05 m
18	N. F.	6,9 sec	6,8 sec	2,31 m	2,44 m	8,35 m	9,11 m
19	N. A.	7,6 sec	6,5 sec	2,19 m	2,35 m	8,60 m	9,54 m
20	N. O.	7,4 sec	7,2 sec	2,08 m	2,25 m	7,22 m	8,14 m
21	P. R.	7,3 sec	7,1 sec	2,16 m	2,27 m	8,47 m	9,43 m
22	P. S.	7,5 sec	7,2 sec	2,04 m	2,22 m	7 39 m	8 26 m
23	P. V.	6 8 sec	6 6 sec	2 30 m	2,39 m	9,06 m	9,08 m
24	S. D.	8,1 sec	7,9 sec	1,89 m	2,05 m	6,80 m	7,71 m
25	S. G.	7,4 sec	7,2 sec	2,12 m	2,23 m	7,90 m	8,74 m
26	S. R.	6,5 sec	6,4 sec	2,38 m	2,47 m	8,70 m	9,53 m
27	T. A.	7,3 sec	7,0 sec	2,11 m	2,29 m	8,04 m	9,08 m
28	T. R.	6,9 sec	7,6 sec	2,28 m	2,41 m	7,87 m	8,83 m
29	T. S.	7,5 sec	7,3 sec	2,04 m	2,17 m	7,12 m	8,08 m
30	V. E.	7,8 sec	7,4 sec	1,98 m	2,12 m	8,16 m	9,07 m

LEGENDĂ : i. — înainte de experiment
d. — după experiment

Creșterea forței de contracție a fibrei musculare presupune o perfecționare din punct de vedere morfologic și una din punct de vedere funcțional.

Creșterea numărului de mioni (unități neuro-musculare) angrenați în lucru depinde de :

— declanșarea impulsului nervos motor și

— excitabilitatea fibrelor musculare ; prin exerciții se îmbunătățește capacitatea de sincronizare a contracției fiecărei fibre musculare și, în mod corespunzător, schimbarea tonusului fibrelor antagoniste.

Condiția dezvoltării forței este realizarea unei anumite „încordări musculare" și se realizează în mod gradat pe următoarele căi :

a) includerea unei cantități diferite de unități neuro-musculare ;
b) modificarea frecvenței impulsurilor motoare ;
c) sincronizarea activării unităților neuro-musculare.

TABELUL Nr. 2

Grupa experimentală

Nr. crt.	Numele elevului	Alergare de viteză 50 m		Săritura în lungime de pe loc		Aruncarea mingii medicinale 2(kg) înainte, cu două mîini, de sus	
		I.	D.	I.	D.	I.	D.
1	A. A.	7,5 sec	7,1 sec	2,10 m	2,29 m	8,20 m	10,65 m
2	B. C.	7,2 sec	6,8 sec	1,87 m	2,06 m	7,15 m	8,95 m
3	B. I.	8,2 sec	7,6 sec	2,04 m	2,23 m	6,70 m	8,50 m
4	B. E.	6,7 sec	6,4 sec	2,20 m	2,48 m	8,02 m	9,74 m
5	C. R.	7,5 sec	7,1 sec	2,19 m	2,38 m	7,12 m	8,89 m
6	D. M.	6,8 sec	7,4 sec	2,13 m	2,32 m	8,10 m	9,84 m
7	G. D.	7,5 sec	7,0 sec	2,02 m	2,20 m	8,18 m	8,97 m
8	G. V.	6,8 sec	6,4 sec	2,19 m	2,38 m	8,40 m	10,16 m
9	H. J.	7,2 sec	6,7 sec	1,98 m	2,20 m	8,28 m	10,03 m
10	C. A.	7,4 sec	7,0 sec	2,14 m	2,34 m	8,08 m	9,78 m
11	M. D.	7,3 sec	6,7 sec	2,20 m	2,40 m	7,92 m	9,68 m
12	M. I.	6,4 sec	6,2 sec	2,17 m	2,37 m	7,04 m	8,79 m
13	M. E.	8,1 sec	7,5 sec	1,98 m	2,20 m	6,24 m	7,96 m
14	M. O.	7,9 sec	7,4 sec	2,26 m	2,39 m	6,80 m	8,56 m
15	M. S.	7,2 sec	6,5 sec	2,03 m	2,22 m	7,09 m	8,85 m
16	P. C.	6,4 sec	6,3 sec	2,25 m	2,40 m	8,29 m	10,04 m
17	P. L.	7,8 sec	7,2 sec	2,10 m	2,30 m	6,18 m	7,96 m
18	R. C.	6,9 sec	6,4 sec	2,18 m	2,36 m	8,45 m	9,96 m
19	R. E.	8,2 sec	7,5 sec	1,84 m	2,05 m	6,70 m	8,49 m
20	R. V.	7,4 sec	7,0 sec	2,02 m	2,23 m	7,41 m	9,06 m
21	R. S.	7,6 sec	7,2 sec	1,98 m	2,20 m	7,15 m	8,89 m
22	R. T.	6,9 sec	6,4 sec	2,14 m	2,34 m	8,60 m	10,20 m
23	S. S.	7,2 sec	6,7 sec	2,04 m	2,24 m	8,20 m	9,97 m
24	S. N.	7,4 sec	6,9 sec	1,95 m	2,16 m	7,45 m	9,21 m
25	S. J.	6,8 sec	6,3 sec	2,21 m	2,44 m	8,56 m	10,18 m
26	S. T.	7,4 sec	6,9 sec	2,05 m	2,24 m	7,13 m	8,92 m
27	V. V.	8,1 sec	7,5 sec	1,76 m	1,97 m	6,98 m	8,72 m
28	U. F.	7,3 sec	6,8 sec	2,07 m	2,28 m	7,73 m	9,43 m

LEGENDĂ : **i — înainte de experiment**
d — după experiment

Cea mai importantă regulă metodică pentru dezvoltarea forței : **încordările maxime sînt indispensabile pentru dezvoltarea forței** iar metodele folosite în acest scop se vor diferenția în raport cu virsta și nivelul de pregătire a elevilor (sportivilor).

Dezvoltarea forței reprezintă un proces de lungă durată cu aplicarea riguroasă a principiilor : progresivitate și continuitate.

Folosirea diferitelor încărcături în raport cu vîrsta

Între 11—13 ani încărcături care reprezintă 30 la sută din greutatea corporală ;

Între 13—14 ani, încărcături care reprezintă 75 la sută din greutatea corporală ;

Peste 14 ani, se pot folosi încărcături ce depășesc greutatea corporală.

Exercițiile prezentate în lucrarea de față oferă doar cîteva exemple dintre cele ce pot fi folosite, numărul și varietatea lor putînd să crească în funcție de priceperea, imaginația și interesul fiecărui profesor de educație fizică.

DISCUTAREA REZULTATELOR

În procesul de instruire trebuie să se respecte cu stricteță cerințele generale ale metodelor învățării și ale pricipiilor de învățare.

În cadrul lecțiilor de educație fizică cu lotul experimental s-a lucrat pe grupe valoric apropiate din punct de vedere al dezvoltării fizice și al calităților motrice, astfel :

a) grupa valoric bună ;
b) grupa valoric mediocră ;
c) grupa valoric slabă.

Mijloacele folosite au fost modelate în funcție de decalajul calităților motrice ale elevilor din grupa experimentală, la nivelul celor trei grupe de lucru, prin ridicarea sau reducerea gradului de dificultate ca : intensitatea, creșterea numărul de repetări, tempoul, încărcătura, pauzele de refacere.

În ce privește influența metodei de acționare propuse pentru dezvoltarea calităților motrice viteză-forță în cadrul lecțiilor de educație fizică, prin împărțirea clasei în grupe valorice apropiate asupra lotului experimental, în comparație cu lotul martor, se poate observa prin compararea rezultatelor celor două testări la începutul și sfîrșitul experimentului, prin cele trei probe de control (tabelele 1 și 2 și graficele a, b, c).

Comparînd media rezultatelor înregistrate la testările inițiale și finale se observă clar progresul mai mare realizat de clasa experimentală care a lucrat diferențiat — în cadrul celor trei grupe valorice de lucru, folosind metoda inițial propusă.

Media rezultatelor înregistrate la sfîrșitul exprimentului de către clasa experimentală, la toate cele trei probe de control, este mai mare decît la clasa martoră :

a) la proba de sprint 50 m elevii din clasa martoră au înregistrat un progres de două zecimi, pe cînd elevii din clasa experimentală au realizat un progres de 5 zecimi.

b) la săritura în lungime de pe loc clasa experimentală a înregistrat un progres de 20 cm, pe cînd elevii din clasa martoră au realizat un progres numai de 12 cm.

c) la proba de aruncare a mingii medicinale (2 kg) înainte, cu două mîini, de sus, se observă un progres mai mare în forța de aruncare la lotul experimental decît la lotul martor : astfel, lotul experimental a realizat un progres mediu de 1,75 m în timp ce lotul martor a realizat un progres mediu numai de 0,90 cm.

Comparînd datele obținute la toate cele trei probe de control înainte și după experiment, la cele două clase cu care am lucrat (martoră și experimentală), constatăm că metoda propusă și anume **„tratarea diferențiată în procesul de pregătire"** a avut efecte favorabile asupra tuturor elevilor din clasa experimentală, reieșind clar un nivel superior în dezvoltarea calităților motrice viteză-forță.

CONCLUZII

1. Pentru determinarea dezvoltării calităților motrice viteză-forță, o importanță deosebită o are învestigarea fiziologică prin testarea fizică a elevilor la începutul anului școlar și împărțirea lor în trei grupe de lucru valorice apropiate, făcînd posibilă folosirea metodei „tratării diferențiate" în procesul de instruire ;

2. Comparînd rezultatele înregistrate la cele două loturi de lucru, experimental și martor, înainte și după experiment, am constatat că metoda tratării diferențiate a elevilor a avut efecte pozitive asupra întregului colectiv din lotul experimental, favorizînd creșterea vitezei și forței la un nivel superior față de lotul martor ;

3. Ritmurile de dezvoltare a calităților motrice viteză-forță sînt diferite la cele două clase de lucru : experimentală și martoră ;

4. Prin folosirea metodei „tratării diferențiate", s-a asigurat o mai bună densitate în cadrul lecțiilor, iar pe de altă parte s-a reușit să se capteze în mai mare măsură interesul și participarea conștientă a elevilor în cadrul lecțiilor ;

5. Rezultatele lucrării demonstrează că parametrii calităților motrice sînt modelabili în procesul de instruire în funcție de specialitatea efortului fizic efectuat, prin „tratarea diferențiată" a elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică ;

6. Pentru a obține rezultate bune prin folosirea metodei „tratării diferențiate" în cadrul lecțiilor de educație fizică, trebuie să se facă la începutul anului școlar o planificare corespunzătoare a materiei pentru cele trei grupe alcătuite, care să cuprindă obiective intermediare și finale ;

7. Experimentul arată clar că prin folosirea metodei „tratării diferențiate" în procesul de instruire se elimină uniformizarea conținutului lecțiilor și se oferă posibilitatea valorificării depline a disponibilităților elevilor.

Considerăm că acest procedeu de acționare și de organizare didactică vine să înscrie rezultatul obținut ca o tehnologie nouă în metodica educației fizice școlare.

BIBLIOGRAFIE

1. **Butenko B. I.** — Despre căile de dezvoltare a vitezei (traducere), Revista Teoria i praktika fiziceskoi kulturi, nr. 5, 1968, Moscova.
2. **Cerghit I.** — Metoda de învățămînt, Ed. didactică și pedagogică București, 1970.
3. **Dumitrescu V.** — Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S. București, 1968.
4. **Fetz F.** — Calitătile motrice de bază (traducere), document I.N.S., nr. 671, 1967 în vol. Ce știm despre viteză, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare și informare științifică, București, 1971.
5. **Gîrleanu D.** — Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Sport Turism, București, 1974.
6. **Ionov D. P., Cerneaev G. I.** — Despre formele de manifestare a vitezei în alergările de print (traducere), Revista Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8, 1968, Moscova.
7. **Mitra Gh., Mogoș Al.** — Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar, Ed. Sport Turism, București, 1977.

ALEXANDRU TATU : Contributions au développement des qualités motrices vitesse-force, par le traitement différencié de l'instruction des élèves au cours de la leçon d éducation physique

En effectuant une investigation biologique complexe — dans le cadre de l'organisation des leçons d'éducation physique inscrites dans le programme scolaire —, l'auteur commente les résultats obtenus en appliquant la méthode du „traitement différencié" de l'instruction des élèves, en vue de développer leurs qualités motrices vitesse-force ; le but final se réfère à l'accroissement de la résistance de l'organisme et de l'indice de santé des élèves. L'utilisation de cette méthode a conduit à la preuve suivante : en augmentant la densité des leçons d'éducation physique on réussit à capter, dans une plus grande mesure, l'intérêt et la participation des élèves aux activités sportives, à éliminer l'uniformité du contenu des leçons et à valoriser, à un niveau supérieur, les disponibilités physiques et intellectuelles des éléves.

ALEXANDRU TATU : Contributions to Developing Motive Speed-Strength Qualities by a Differentiated Teaching in the Physical Education Class

The author, who has undertaken a complex biological investigation within the organisational framework offered by the physical education classes, comments on the results obtained in terms of the development of motive speed-strength qualities according to the method of differentiated teaching. The training of the pupils aims at enhancing their strength and health. By using this method — greater density during the lessons has likewise been provided — the interest of the pupils is stirred as they are meant to consciously participate more actively in sporting activities. Moreover, the uniformization of the content of the lessons has been thus eliminated and the physical and intellectual aptitudes of the pupils are turned to best account.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PREOCUPĂRI ŞI PERSPECTIVE ÎN VOLEIUL DE PERFORMANŢĂ (I)

Antrenor emerit GHEORGHE CONSTANTINESCU
Prof. Arthur Hoffman

Perioada anilor 1982—1983 a fost una dintre cele mai fecunde în dezvoltarea voleiului pe plan internaţional. În acest răstimp a fost afiliată cea de a 146-a Federaţie Naţională la F.I.V.B., iar numărul sportivilor legitimaţi a atins cifra de 110 milioane, situînd voleiul pe locul al II-lea în lume, după atletism. Aşa devine explicabil că în ziua de 27 iulie 1983, în templul fotbalului brazilian — stadionul Maracana din Rio de Janeiro — au asistat 100.000 spectatori la meciul Brazilia—URSS (scor 3—1), revanşa finalei campionatelor Mondiale din 1982. Incredibil pentru mica familie a voleibaliştilor de acum 30—40 ani.

O serie de alte competiţii oficiale sau amicale la care au participat cele mai bune echipe din lume au adus în ultimul timp o serie de rezultate surpriză, o imprevizibilă răsturnare a ierarhiilor. Astfel, în cadrul C.M. masculine desfăşurate în 1982 în Argentina, alături de URSS — cîştigătoare scontată — au apărut pe podium echipele Braziliei şi Argentinei, clasate înaintea Poloniei, Japoniei, Cubei. În avanpremieră la „Mundialito" locul I fusese ocupat de Brazilia, înaintea echipei URSS care cedase şi în faţa reprezentativei R. P. Chineze.

În C.M. feminin din Peru (septembrie 1982) echipa R. P. Chineze a cîştigat detaşat titlul suprem fiind urmată, în mod surprinzător, de Peru şi SUA, înaintea echipelor Japoniei, Cubei şi URSS.

În cadrul C.E. (sept. 1983) reprezentativa feminină a R.D.G. cucereşte titlul continental în faţa URSS, iar în „Supercupa Mondială" feminină (RFG 3—9 ian. 1984) echipa SUA ocupă primul loc înaintea formaţiilor R. P. Chineze şi Cubei.

Pe marginea acestor competiţii cu rezultate atît de imprevizibile, specialiştii încearcă să analizeze, pe baza unor studii complexe, cauzele care au determinat schimbările valorice din voleiul mondial şi tendinţele de perspectivă.

Majoritatea tehnicienilor constată că pînă în urmă cu 3—4 ani au existat (atît la masculin, cît şi la feminin) două şcoli distincte :

— şcoala europeană — bazată pe talie ridicată, forţă deosebită în atac şi o apărare cu accent pe blocaj ;
— şcoala asiatică — cu o talie medie, atac rapid şi variat, apărare bazată îndeosebi pe jocul din linia a II-a.

Ultimele competiţii importante au arătat reducerea diferenţelor dintre aceste şcoli, echipele europene căutînd să desfăşoare un joc mai rapid şi variat în atac, iar cele asiatice dovedind preocupare pentru mărirea taliei jucătorilor şi îmbunătăţirea forţei de atac.

La interferenţa influenţei celor două şcoli apar echipele sud şi nord — americane Cuba (masculin şi feminin) ; SUA (fem.) ; Peru (fem.) ; Brazilia (masc.) ; Argentina (masc.), care folosesc jucători înalţi capabili să desfăşoare un joc rapid şi variat cu o bună eficienţă atît în jocul de atac, cît şi de apărare şi care acceptă un mare volum de muncă, ceea ce le-a permis să intre mai repede printre protagonistele marilor întreceri.

Pentru a fi în permanent progres, pentru a intra în elită şi a realiza menţinerea acolo, se consideră că trebuie să se ţină seama de o serie de **principii directoare** dintre care ne propunem să abordăm următoarele :

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1984, pag. 37

1. — Talia mărită.
2. — Adoptarea noilor orientări în pregătirea tactică.
3. — Continuitate în pregătirea fizică și individualizarea ei.
4. — Pregătire psihologică atentă și continuă.
5. — Structură corespunzătoare a lotului.
6. — Obținerea, prelucrarea și folosirea informației.

Tabelul 1

Înălțimea medie a jucătorilor în competițiile de nivel mondial

- în centimetri -

ȚARA	A XX-a Olimpiadă (1972)	A XXI-a Olimpiadă (1976)	Cupa Mondială ed. a III-a[x] (1977)	Campionatele Mondiale ed. a IX-a (1978)	A XXII-a Olimpiadă (1980)	Cupa Mondială ed. a IV-a[xx] (1981)	Campionatele Mondiale ed. a X-a (1982)
BĂRBAȚI							
-Polonia	188,41	190,33	191,5	192,66	193,8	195,5	195,4
-U.R.S.S.	189,91	192,16	193	193,7	194,2	193,5	196,2
-Cuba	181,75	186,91	188,2	188,75	188,3	192,3	192,4
-Japonia	190	190,5	191,5	191,7		187,8	189,1
-R.P.Chineză			187,9	189		191,4	191,8
FEMEI							
-Japonia	171,83	174	174,2	174		174,5	175,8
-U.R.S.S.	174,58	174,3	178,4	176,3	178,1	178,3	179,3
-Coreea de S.	169,18	170,3	170,3	172,9		173,5	174,2
-Cuba	172,91	175,7	175,2	178	178,2	178	178,6
-S.U.A.			179,4	178,3		179,3	181,2
-R.P.Chineză			176,9	177,2		177,8	178,1

[x] Femei: ed. a II-a (1977)
[xx] Femei: ed. a III-a (1981)

1. — TALIA MĂRITĂ

Selecționarea jucătorilor cu talie deosebită a devenit o preocupare majoră a tuturor echipelor. Concludentă în această privință este dinamica evoluției taliei componenților echipelor reprezentative participante la competițiile internaționale oficiale **(tabel 1).**

Cifrele devin și mai semnificative dacă se iau în considerare media „primilor 6" și numărul jucătorilor cu înălțimea peste 1,95 m. Astfel în 1978 la Campionatul Mondial din Italia, din cei 72 jucători ai primelor 12 echipe 52,72% măsurau 1,90 m ; 37,5% măsurau peste 1,95 m. iar 3 sportivi peste 2 m. (Media „primilor 6" ai echipei URSS — cîștigătoarea titlului a fost 1,95 m.). În 1981 la Cupa Mondială din Japonia, din cei 42 jucători ai primelor 7 echipe 80,9% măsurau peste 1,90 m. ; 53% peste 1,95 m. iar 5 sportivi măsurau peste 2 m. (URSS cîștigătoarea trofeului avea media primilor 6 : 1,97 m.). În 1982 la Campionatele Mondiale din Argentina din cei 72 jucători ai primelor 12 echipe 80,7% aveau peste 1,90 m., 72% peste 1,95 m., 8 sportivi peste 2 m.

Pregătirea corespunzătoare a acestor jucători și ridicarea nivelului pregătirii lor la un înalt grad de competitivitate pune însă unele probleme de instruire mai dificile : dezvoltarea înaltă a calităților motrice, îndeosebi a vitezei, a calităților motrice combinate (detentei), a coordonării, domenii în care aceștia sînt de obicei deficitari. De asemenea, în angrenajul tactic, impus de cerințele jocului modern, realizarea unui aport egal atît în fazele de atac cît și apărare necesită formarea lor ca jucători completi și nu numai ca jucători de linia I.

În finalurile de seturi sau meciuri în competițiile disputate sistem turneu, cu jocuri la intervale scurte, este normal ca forța de săritură să se resimtă de la un joc la altul, randamentul general al jucătorului fiind mai redus. În aceste condiții sînt avantajați sportivii care pe lîngă un ridicat substrat biologic (detenta) posedă un substanțial substrat somatic (talia).

Pînă nu de mult era cunoscut faptul că echipele asiatice, care aveau în general un gabarit mic, pierdeau de obicei jocurile ce necesitau cinci seturi sau aveau o comportare mai slabă în finalurile competițiilor importante, tocmai datorită scăderii treptate a randamentului sportivilor lor. Acest aspect s-a îmbunătățit oarecum în ultimul timp, îndeosebi în voleiul feminin. Un exemplu îl constituie echipa R. P. Chineze, care are acum în componență jucătoare cu talie mai mare, posedînd în același timp și o săritură corespunzătoare, fără oscilații prea mari în comportamentul tactic, fapt ce a contribuit substanțial la cucerirea titlului mondial.

Succesele echipelor din primul eșalon al voleiului mondial nu se datorează numai măririi taliei jucătorilor, aceasta reprezentînd un factor important dar nu decisiv.

După cel de al 10-lea campionat Mondial din Argentina 1982 — s-a emis părerea că spectaculozitatea jocurilor este în pericol să scadă datorită prezenței „giganților" care măresc considerabil forța de atac, îngreunînd apărarea și diminuînd astfel cursivitatea jocului. Se propun diferite soluții pentru remedierea acestei situații printre care :

— limitarea numărului „giganților" într-o echipă ;
— interzicerea atacului în linia a II-a ;
— prezența în teren a 7 jucători (4 în linia a II-a) ;
— interzicerea intrării din linia a II-a pentru ca astfel la fileu să acționeze permanent numai doi atacanți.

Toate aceste propuneri sînt privite cu scepticism de majoritatea specialiștilor și este puțin probabil să fie acceptată vreuna dintre ele pe plan mondial, tendința de a se mari talia jucătorilor și de a se acorda o atenție deosebită pregătirii lor multilaterale reprezintă o certitudine.

2. — ADOPTAREA NOILOR ORIENTĂRI ÎN PREGĂTIREA TACTICĂ

2.1. — Accent permanent pe lucrul în viteză

Fazele rapide în atac, varietatea lor, promptitudinea și îndemînarea apărătorilor, mobilitatea blocajului, rapiditatea gîndirii tactice a coordonatorului de joc în distribuirea mingilor sau a atacantului în alegerea celor mai eficiente procedee, caracterizează jocul modern, departajează valoric echipele datorită eficienței deosebite a acestor acțiuni desfășurate în viteză sub toate formele ei : de reacție, gîndire, execuție, repetiție, deplasare.

În acțiunile de organizare și finalizare a atacului, rapiditatea, variabilitatea, imprevizibilitatea asigură un randament sporit și un plus de spectaculozitate, fiind cum s-ar spune „sarea și piperul" jocului. Folosirea ridicării scurte (cu atac în punctul mort sau în urcare a mingii) atacurile din ridicare cu traiectorie întinsă, diferitele schimburi de locuri, atacul cu bătaie dublă, atacul cu schimbare de direcție în elan sau din linia a II-a sînt combinații sau acțiuni frecvent folosite de multe echipe.

Unul dintre tehnicienii chinezi, prezent la Campionatele Mondiale din Argentina, constată că 18—20 echipe din cele 24 prezente în competiție folosesc în atac aproape întreaga gamă a combinațiilor. Marea lor majoritate **ÎNCEARCĂ** să le aplice pe cînd 5—6 echipe le **FOLOSESC** frecvent, eficient, arătînd că au fost îndelungat și atent pregătite.

Tendința echipelor de valoare medie de a imita jocul echipelor puternice nu este întîmplătoare și nici condamnabilă. În condiții de concurs, nivelul diferit al realizării CONSTANTEI, le departajează.

Pentru aplicarea unui joc ofensiv de mare rapiditate și eficiență este necesar să fie îndeplinite trei condiții :

a. — atacantul să posede un bogat bagaj de deprinderi tehnico-tactice pe un solid suport al calităților motrice prioritare în jocul de volei. Este necesar și firește dificil ca tot mai mulți sportivi din cadrul unei echipe să poată folosi

atacul din ridicare cu traiectorie întinsă la o înălțime de 60—80 cm deasupra benzii superioare (practic, peste blocaj), așa cum îl execută sovieticul Savin sau atacuri rapide din ridicări în urcare care depășesc cu puțin fileul, așa cum fac jucătorii cubanezi, japonezi și jucătoarele chineze ;

b. — preluarea din serviciu constantă și precisă.

Acest element tehnic poate fi un factor limitativ (și este) în construirea eficace a combinației și finalizarea ei. Sugestiv în această privință este faptul că echipele cu mare forță de atac acordă în pregătire o pondere superioară și execuției preluării serviciului, în unele perioade de pregătire, chiar superioară atacului (R. P. Chineză, Japonia, Cuba). Astăzi nu se poate concepe o echipă de valoare ridicată pe plan mondial care să aibă un procentaj al preciziei preluărilor din serviciu sub 70%. La Campionatele Mondiale din Peru echipa R. P. Chineze a avut în semifinalele și finala competiției, deci în fața celor mai valoroase adversare — un procentaj de 74% preluări precise și 17% imprecise și 9% preluări greșite iar în Argentina, în finala masculină URSS a avut în fața Braziliei procentajele 81%, 27% respectiv 2% ;

c. — coordonator de joc dotat cu o excelentă capacitate de analiză și decizie, calm, personalitate, bucurîndu-se de încrederea deplină a coechipierilor.

Acest „artizan" al combinațiilor în atac, această „cenușăreasă" a echipei, contribuie decisiv în a da personalitate echipei și a o duce la victorie. După ultimele Campionate Mondiale specialiștii au acordat un plus de apreciere sovieticului Zaițev, brazilianului Da Silva, chinezoaicei Zhu Xiaolan, coordonatori ce au contribuit din plin la obținerea locurilor fruntașe în clasamentele finale. Importanța rolului coordonatorului de joc într-o echipă îl face responsabil și de ineficiența acțiunilor, de insuccesul echipei. Se pune întrebarea cu cîte sarcini și informații poate fi „încărcat" un coordonator în timpul jocului ? Chiar dacă nu ar trebui să gîndească mai mult decît ceilalți (lucru inexact și imposibil) el tot consumă mai multă energie, numărul acțiunilor la care participă fiind superior celorlalți componenți. Organizarea combinației nu mai este de mult o întîmplare, nici măcar o înțelegere — precedentă executării serviciului — între coordonator și trăgători. Combinația reprezintă o succesiune logică de acțiuni, cu și fără minge, timp în care coordonatorul alege, în funcție de informațiile culese de la parteneri (ele fiind minuțios pregătite) și de la adversari mai ales, soluția optimă.

După aproximativ o oră de joc coordonatorul acumulează oboseală manifestată tocmai prin scăderea capacității de coordonare a acțiunilor echipei. Într-o nouă concepție, pentru a elibera coordonatorul de necesitatea prelucrării unor informații, în special în ceea ce privește adversarul, în alegerea soluției de finalizare el este „ajutat" **de regulă de cel care participă în combinație pe timpul II — care comandă în timpul desfășurării combinației la momentul optim, varianta ce trebuie aleasă.** Deosebit de eficientă în economia jocului, această soluție este folosită de echipele care posedă jucători cu o bogată experiență și un excelent bagaj de cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice.

Aportul important al vitezei nu se rezumă numai la acțiunile de atac constituind o necesitate și pentru acțiunile de apărare. Nu se poate concepe un blocaj eficient în fața unei echipe cu atac variat și rapid fără o mare viteză de reacție și deplasare. De regulă jucătorii aflați la fileu își urmăresc fiecare corespondentul. Combinațiile în atac cu schimb de locuri sau în doi timpi le îngreunează mult sarcina. În scopul executării unui blocaj cît mai eficient echipele fruntașe folosesc jucătorul din zona 3 pentru adversarul care atacă pe timpul I — de obicei pe centru — indiferent de zona din care vine. Ceilalți doi apărători urmăresc acțiunile pe timpul II, la care de multe ori reușește să participe și jucătorul din centru, efectuînd o dublă săritură. Unele combinații în atac sînt organizate în așa fel încît fac imposibilă sau total ineficientă participarea la blocajul atacului pe timpul doi. Astfel de situații, tot mai frecvente, au impus realizarea **schimbului de locuri și în cadrul blocajului,** corespondentul fiind urmărit în permanență.

Introducerea acestei tactici în concepția de joc presupune jucători cu mare experiență competițională cu o foarte bună pregătire. Avantaje : exclude posibilitatea atacului advers fără blocaj — situație demoralizantă ; în eventualitatea reușitei blocajului individual se realizează o dereglare a angrenajului tacticii în atac al adversarului ; constituie un moment psihologic favorabil pentru echipa

în apărare ; poate fi pregătită în paralel cu atacul combinativ stimulînd progresul ambelor. Dezavantaje : exclude sau face puțin probabilă constituirea blocajului în grup ; impune o coordonare perfectă (disciplină strictă) atît pentru jucătorii din linia I cît și pentru cei din linia a II-a ale căror sarcini se amplifică.

Abordînd problemele apărării nu putem omite marea importanță a vitezei în jocul liniei a II-a. Anticiparea, viteza de reacție, jocul acrobatic, chiar spiritul de sacrificiu sînt atribute majore care compensează lipsa de promptitudine din linia I ori varietatea finalizării atacului advers. Preluarea unor mingi extrem de dificile asigură cursivitatea jocului, ridică atractivitatea momentului trecerii din apărare în atac. Echipele asiatice și sud-americane excelează prin jocul lor de apărare, contracarînd prin aceasta forța de atac superioară a echipelor europene, din America de Nord și Centrală. Se manifestă o preocupare sporită nu atît pentru viteza de deplasare cît pentru **un plasament excepțional și o viteză de reacție și îndemînare deosebite.** Finala feminină a Campionatelor Europene dintre URSS și RDG și finala Supercupei Mondiale feminine SUA—China au avut un număr foarte mare de acțiuni în care atacuri în forță, în toate zonele terenului au fost recuperate fără ajutorul blocajului. Aceasta presupune o foarte bună pregătire teoretică și practică pentru a anticipa și realiza plasamentul în apărare în funcție de locul din care se atacă și de procedeul folosit, pregătire susținută de mijloace pentru educarea curajului în care pînă nu de mult excela doar școala asiatică.

2.2. Echilibru perfect între atac și apărare.

Finala mică la Campionatele Mondiale din Argentina disputată între țara gazdă și Japonia a fost considerată ca cea mai spectaculoasă întîlnire a competiției. Jocul, deși terminat cu 3—0 (16—14 ; 16—14 ; 15—11) a durat 111 minute și a fost de un înalt nivel tehnic și spectacular datorită echilibrului de forțe, a deselor răsturnări de scor. Setul al II-lea (42 min.) a arătat nivelul actual atins de voleiul masculin, totalizînd 94 de acțiuni dintre care numai 24 s-au finalizat într-o singură fază, 42 după 2—3 faze, iar 30 după mai mult de 3 faze. Această încleștare de forțe a demonstrat totodată măiestria atinsă de combatanți atît în fazele de atac cît și în cele de apărare. Acest joc și multe altele disputate în competițiile internaționale oficiale au arătat că **a dispărut specializarea pe linii și zone** aplicată de multe echipe în ultimii 10—15 ani. Menținerea totuși a anumitor jucători pe anumite zone nu reprezintă o contrazicere ci o măsură în scopul trecerii rapide din faza de atac în faza de apărare și mai ales din faza de apărare în cea de atac (o anumită zonă pentru coordonator sau pentru un anumit trăgător atît în linia I cît și în linia a II-a care facilitează realizarea concepției tactice și nu acoperirea **lipsurilor de ordin tehnic ale vreunuia dintre ei).**

Această orientare spre formarea de jucători completi demonstrează munca deosebită a antrenorilor pentru însușirea deprinderilor tehnico-tactice complexe impuse de cerințele jocului actual. În spatele acestor acumulări cantitative și calitative stau desigur un număr foarte mare de repetări care au dus **la o automatizare în cadrul aplicării tacticii colective** și nu numai a tehnicii și tacticii individuale. Un tehnician francez sublinia caracterul creator, conștient (nu de robot), un înalt substrat tactic al acestei automatizări.

Jucătorii înalți ca Wojtowicz (Polonia), Loor (URSS), jucătoarele Jansen (RDG). Hymann (SUA) și exemplele pot continua, participă eficient în apărare după cum ridicătorii participă cu succes la acțiunile de atac și blocaj.

Preocuparea antrenorilor pentru formarea de jucători completi este uneori perturbată de tendința sportivilor de a lucra mai mult și cu mai multă plăcere, elementele tehnice care plac, care sînt de efect (lovitură de atac) neglijînd elementele de apărare. Tocmai menținerea unui echilibru în perfecționarea elementelor de atac și a celor de apărare (cum este prelucrarea cu preponderență a elementelor tehnice și situațiilor tactice deficitare în pregătirea sportivului și angrenajul echipei) dă personalitate antrenorului și ajută la obținerea înaltei performanțe.

În această privință este interesant de menționat ancheta realizată de un ziarist brazilian care a cerut antrenorilor primelor 7 echipe masculine la ultimul Campionat Mondial, să precizeze primele două elemente tehnice pe care le consideră preponderente în pregătire, față de nivelul actual al voleiului pe plan

Tabelul 2

Sportivul-greutate corp / Stația încărcătura %	D.L.	T.M.	G.D.	E.G.	M.F.	V.M.	S.I.	I.A.	M.V.	D.P.	I.P.	Z.G.
	86	93	89	91	92	83	78	89	79	84	78	80
1. Ridicări pe vîrfuri	150	190	170	170	190	160	170	190	150	160	180	180
45 %	70	85	75	75	85	70	75	85	70	70	80	80
2. Împins din culcat	70	80	75	75	80	65	70	90	65	70	65	65
40 %	30	30	30	30	30	25	30	35	25	30	25	25
3. Genuflexiuni	90	130	110	110	130	100	110	130	90	100	120	120
45 %	40	60	50	50	60	45	50	60	40	45	55	55
4. Extensie cot	40	40	40	35	40	35	40	50	30	40	30	30
30 %	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	10
5. Abdomen	85	65	75	90	65	65	80	90	65	85	65	70
40 %	35	25	30	35	25	25	30	35	25	35	25	25
6. Semigenuflexiuni	100	140	120	120	140	110	120	140	100	110	130	130
45 %	45	65	55	55	65	50	55	65	45	50	60	60
7. Retroducție culcat	60	65	60	65	80	55	60	65	55	65	55	65
30 %	20	20	20	20	25	15	20	20	15	20	15	20
8. Săritura de pe ladă 100 % din G.	86	93	89	91	92	83	78	89	79	84	78	80
9. Anteducție alternativă stînd 30 %	20	25	30	25	30	20	25	30	20	25	-	-
	5+5	10+10	10+10	10+10	10+10	5+5	10+10	10+10	5+5	10+10	5+5	10+10
10. Spate 10 kg	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11. Alergare cu genunchii la piept 40 %	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Volum parțial	395	460	430	435	460	385	420	470	370	415	410	425
Volum total	7110	8280	7740	7830	8280	6930	7560	8460	6660	7470	7380	7650
Indice de volum	82	87	85	84	88	82	94	93	83	86	94	95
Indice de intensitate	0,41	0,44	0,42	0,42	0,44	0,41	0,47	0,46	0,42	0,43	0,47	0,48
Volum parțial	290	325	285	310	325	270	295	330	265	295	285	300
Volum total	8700	9750	8550	9300	9750	8100	8850	9900	7950	8850	8550	9000
Indice de volum	101	104	96	102	106	97	113	111	100	105	109	112
Indice de intensitate	0,42	0,43	0,40	0,42	0,45	0,40	0,47	0,46	0,42	0,43	0,45	0,46

internațional și față de necesitățile echipei pe care o conduce. Antrenorul sovietic Platonov consideră că ponderea în pregătire trebuie acordată serviciului și blocajului. Antrenorii brazilian și argentinian dau prioritate loviturii de atac și blocajului. Cei doi antrenori asiatici, chinez și japonez, optează pentru perfecționarea preluării și blocajului, iar antrenorii polonez și bulgar consideră blocajul și preluarea serviciului ca principale elemente deficitare.

Pornind de la tema anchetei (nivelul actual al voleiului și necesitățile echipei proprii) remarcăm prezența blocajului în atenția tuturor.

În finala feminină a Campionatelor Europene din 1983 echipa URSS a avut o eficiență superioară echipei RDG în folosirea combinațiilor în atac.

Datorită serviciului eficace al ambelor finaliste care au provocat preluări imprecise, un mare număr de acțiuni au fost finalizate cu atacuri din ridicări normale ceea ce desigur a facilitat constituirea blocajului în grup și organizarea apărării la ambele formații. Demn de remarcat este faptul că în astfel de situații — finalizare din ridicare normală sau înaltă — echipa RDG a realizat o eficiență sporită, aspectul fiind determinant în obținerea victoriei. Exprimăm părerea că o astfel de eficiență are la bază o pregătire timpurie încadrată în criterii științifice, logice, care asigură șanse sporite atacantului pus inevitabil în situația de a depăși un blocaj în grup bine constituit.

În figura 1 se poate observa în primul rînd că elanul din zona 4 se execută oblic, iar cel din zona 2 perpendicular pe fileu (pentru dreptaci). Este foarte limpede că în cadrul pregătirii se realizează un transfer al deprinderii la trecerea dintr-o zonă în alta, oferind în condițiile **ridicării precise**, printr-o ușoară răsucire a trunchiului, posibilitatea efectuării atacului cu aproximativ aceeași forță atît pe diagonală cît și pe culuar.

În condițiile unui joc între adversari de aceeași valoare în privința jocului combinativ, șanse superioare în obținerea victoriei vor fi de partea echipei care are o eficiență sporită în acțiunile de atac din ridicare normală (ca rezultat al preluării imprecise, în special a preluării atacului), situații încă frecvente îndeosebi în momentele dificile ale jocului.

Pregătirea tehnico-multilaterală a sportivilor nu este suficientă în realizarea echilibrului dintre atac și apărare. Numai o concepție de joc corespunzătoare, o tactică colectivă adecvată în atac și apărare, realizează un echilibru real. Unei concepții eficiente în atac i se opune alta de apărare, măsuri ce trebuie adoptate rapid, exemplele din subcapitolul precedent fiind edificatoare.

2.3. Flexibilitate și variabilitate în joc

Activitatea sportivă de performanță se desfășoară după un plan precis stabilit, pe o perioadă dată, cu un obiectiv determinat.

Tactica de joc se subordonează acestor reguli ea oferind în limitele unui cadru prestabilit formula de echipă, combinațiile în atac, sistemul de apărare, etc., în funcție de posibilitățile jucătorilor și de caracteristicile principalilor adversari.

Concepția tactică nu trebuie să reflecte șablonizarea, rigiditatea deoarece ea este subordonată atît unor parametri cunoscuți (calitățile jucătorilor proprii, nivelul de pregătire al echipei) cît și altora, necunoscuți — sau variabili (forma sportivă, comportamentul tactic al adversarului, maniera de arbitraj). Posibilitățile de adaptare ale echipei la situații neprevăzute sau de schimbare a registrului tactic în funcție de cerințele jocului aduc de multe ori succesul echipei.

Pentru realizarea unui joc variat cu posibilități rapide de adaptare considerăm că trebuie avute în vedere printre altele, următoarele aspecte :

a. — pregătirea unui număr optim de combinații în atac. Un număr prea mic (1—2) este ușor de contracarat de o echipă cu o experiență medie, iar numărul prea mare (6—8) face aproape imposibilă pregătirea lor eficientă ;

b. — necesitatea ca toți jucătorii să-și însușească perfect particularitățile tuturor combinațiilor folosite de echipă, constituind un factor limitativ realizarea unor combinații numai cu anumiți jucători ;

c. — realizarea unei succesiuni logice a folosirii combinațiilor în timpul jocului, iar în cadrul combinației, prin finalizare, să se „forțeze" la început

săritura la blocaj a adversarului din zona 3 pe timpul I apoi celelalte variante alternînd combinațiile cu finalizare pe timpul I cu cele pe timpul II ;

d. — să se realizeze varietate în folosirea procedeelor loviturii de atac în finalizarea aceleiași combinații sau aceleiași variante a combinației ;

e. — realizarea unor combinații diferite din aceeași așezare și cu aceleași caracteristici ale preluării ;

f. — posibilitatea trecerii cu ușurință de la un sistem de apărare la altul ;

g. — posibilitatea aplicării unui sistem diferit al apărării pe fiecare linie ;

h. — posibilitatea aplicării alternative a unor sisteme diferite de apărare în aceeași așezare.

Tabelul 3

	Turnee semifinale		Turnee finale 1-6		Turnee finale 7-12		Total general	
	M.	F.	M.	F.	M.	F.	M.	F.
1. Număr mediu de seturi	4	3,33	4	3,75	3,75	3,66	4	3,55
2. Timp minim	13'	9'	14'	10'	13'	10'	13'	9'
3. Timp maxim	40'	30'	43'	32'	34'	28'	43'	32'
4. Timp mediu	25'	18'	25'	20'	24'	20'	25'	19'

Această aplicare creatoare a tacticii nu constituie o întîmplare ci presupune o serioasă pregătire, cu aportul întregii echipe, orice neîncadrare a jucătorului dereglînd întreg sistemul. În vederea adoptării oportune a unei anumite măsuri sau schimbări în timpul jocului, un rol important îi revine căpitanului de echipă sau, în special în atac, coordonatorului.

3. — CONTINUITATE ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI INDIVIDUALIZAREA EI.

Pregătirea fizică constituie un suport al pregătirii tehnico-tactice, modul în care calitatea ei răspunde exigențelor reflectîndu-se în performanța sportivă.

Considerăm ca important de reținut următoarele aspecte :

a. — pregătirea fizică generală și specifică să se realizeze pe trei direcții care să vizeze :

— mobilitatea articulară și elasticitatea musculară ;
— acționare funcțională (cardiorespiratorie) ;
— prelucrarea calităților motrice de bază ;

b. — pregătirea fizică să constituie o prezentă permanentă (minimum 2 lecții pe săptămînă) ;

c. — să fie verificată lunar sau după fiecare etapă de pregătire.

În perioada de pregătire de bază nu trebuie amestecat efortul aerob cu cel anaerob. În perioada competițională, pregătirea fizică specifică se va realiza atît cu mijloace nespecifice cît și cu mijloace specifice în proporție corespunzătoare.

Un factor de mare importanță în ierarhizarea echipelor îl reprezintă detenta jucătorilor. Nu întîmplător echipele din primul eșalon valoric au și sportivi cu cea mai bună săritură. Toate jucătoarele din echipa Cubei au o săritură de pe loc de peste 70 cm iar jumătate din efectiv au o medie de 91 cm.

La săritura cu elan la băieți, se pare că recordul îl dețin doi sportivi cubanezi care ating la 3,76 m., media pe echipă fiind 3,61 m. (în succesiunea elan — bătaie — săritură).

În echipele feminine cubaneze M. Gonzales (18 ani) atinge la 3,27 m., americancele F. Hymann și R. Crocket 3,22 m., iar chinezoaicele Lou Ping și Zhu Lin — 3,17 m.

Dezvoltarea calităților motrice combinate forță — viteză constituie unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii și vizează toate segmentele. Lazăr Baroga apreciază ca eficientă (practica o confirmă) în obținerea unor

bune rezultate, în dezvoltarea calităților combinate forță — viteză un circuit care să respecte următorii parametri :

a. — Mărimea volumului (mijlociu) 5000—10000 kg. ; 3—6 repetări ; 6—9 serii ; 6—12 exerciții ; 2—3 ore ;
b. — Mărirea încărcăturilor (mici) 30—50% din posibilități ;
c. — Indicele de intensitate : 0,4—0,6.

În tabela 2 sînt prezentați parametrii unui circuit cu 11 stații. Spre sfîrșitul perioadei pregătitoare și pe toată perioada competițională circuitul se menține cu următoarele modificări : mijloacele folosite în cadrul stațiilor 2,6 și 11 se scot fiind mai puțin specifice, se păstrează numărul de repetări la fiecare stație dar circuitul se execută de 5 ori. În această situație se realizează, pe un fond de progres, o creștere a volumului între 7950 și 9750, iar indicele de intensitate între 0,40 — 0,47.

Exercițiul din stația 8 este considerat de majoritatea specialiștilor ca fiind extrem de eficient. Problema cea mai delicată o reprezintă unghiul de flexie al genunchilor în momentul aterizării de pe bancă (ladă) și executarea săriturii în înălțime.

Specialiștii sovietici și români apreciază ca eficientă o flexie cît mai redusă, contactul cu solul cît mai scurt subliniind componenta de viteză a execuției. Specialiștii italieni K. Bosco și K. Pitter citați de Znanenskaia, experimentînd pe lotul național au obținut un progres în săritură (după 2 luni de pregătire) de aproximativ 20—30%. Ei susțin necesitatea măririi unghiului de flexie al articulației genunchiului, pînă la 90° ceea ce permite o acumulare a energiei cinetice în condițiile în care extensorii coapsei sînt întinși mai mult. Componenta de forță este pusă în acest caz în valoare. În cadrul stației nr. 10, necesitatea ca extensia trunchiului să se execute de sub orizontală este impusă de principii biomecanice. Musculatura dorsală trebuie tonificată în regim de lungire (mișcare concentrică în exteriorul segmentului de contracție) spre deosebire de abdomen unde scopul fiind dezvoltarea musculaturii în regim de scurtare presupune acțiune concentrică în interiorul segmentului de contracție.

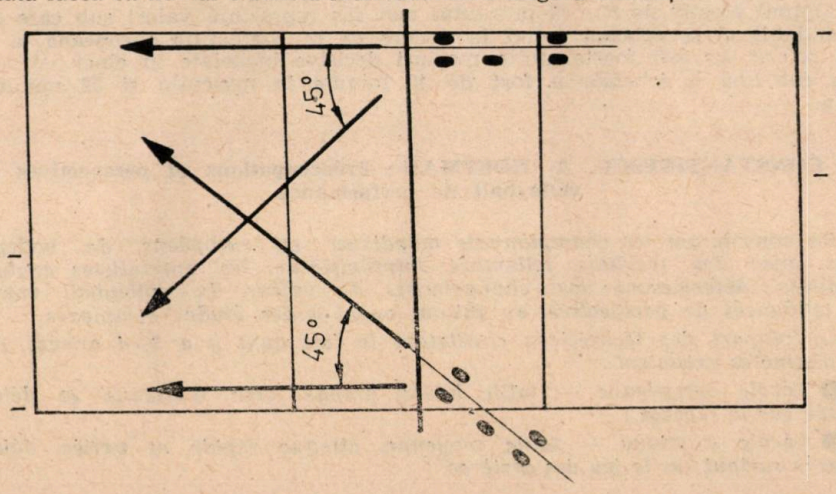
Metoda power-trening oferă de asemenea o posibilitate pentru dezvoltarea calității forțe — viteze.

Folosirea acestei metode eficiente presupune în prealabil o foarte bună dezvoltare a forței generale datorită încărcăturilor mari cu care se lucrează : 75—95% din posibilități.

Metoda poate fi aplicată după formula :

$$\frac{75}{3\times}(1-5\text{ mm})\ \frac{85}{2\times}(1-5\text{ mm})\ \frac{95}{1\times}\times 2$$

Indiferent de scopul urmărit în cadrul pregătirii fizice este unanim acceptată ideea că numai o strictă individualizare asigură eficiența.



Lipsa unei capacități de efort superioare poate rupe brusc echilibrul arătat în joc sau pe tabela de marcaj influențînd decisiv tactica individuală și implicit tactica colectivă. Este necesar să se acorde o atenție egală atît capacității anaerobe de efort cît și celei aerobe.

Încălzirea este, în ultimul timp, în atenția tuturor specialiștilor avînd în vedere rolul ei extrem de important atît în pregătire cît și în competiție. Se pare că accidentele cauzate de o încălzire necorespunzătoare reprezintă aproximativ 70% (Peter Murphy — Olanda).

Angrenarea optimă în efort, înainte și nu în timpul concursului, este obligatorie. Timpul foarte scurt care este pus la dispoziția sportivilor înainte de joc numai poate satisface exigențele. La Campionatele Europene 1983 aproape toate participantele începeau încălzirea cu 30 de minute înainte, în altă sală sau pe culuar, folosind timpul reglementar, în exclusivitate, pentru încălzirea cu mingea. Timpul necesar este 30—60 minute pentru o încălzire completă, eficientă.

De foarte mare atenție în conținutul încălzirii se bucură exercițiile de mobilitate articulară și elasticitate musculară (S.U.A, R.D.G, U.R.S.S, R.F.G) și de coordonare neuromusculară (China, S.U.A).

Însoțite de toți parametrii calitativi, mijloacele răspund fiecărui factor al antrenamentului numai dacă numărul de ore afectate pregătirii este corespunzător.

În voleiul de înaltă performanță, un ciclu săptămînal nu poate conține mai puțin de 24 ore în pregătire necentralizată și 36 ore în pregătire centralizată. Modelul competițiilor reflectă tot mai pregnant o creștere a intensității efortului și a menținerii acestei intensități timp din ce în ce mai mult.

Timpul de joc este tot mai lung iar momentele de întrerupere tot mai scurte. Posibilitățile de refacere sînt tot mai rare în timpul competiției.

Pregătirea trebuie modelată tot în acest fel.

Durata medie a unui set la Campionatele Europene din 1983 a fost de 19 minute la feminin și 25 minute la masculin, iar numărul mediu de seturi jucate într-o partidă a fost de 3,55 la feminin și 4 la masculin (tabela 3).

În modelarea antrenamentului aceste date presupun folosirea de teme de lecții sau mijloace care să impună un efort intens cu aproximativ aceleași implicații emoționale și de conținut timp de 25 minute la băieți, 20 minute la fete, după care, în 2—3 minute (corespondent schimbării terenului), se pot face aprecieri, se pot da indicații, și organiza executarea altui exercițiu (temă). O astfel de orientare am observat-o la sportivii chinezi în momentul perfecționării tacticii colective.

În aceeași ordine de idei media de 4 seturi pe joc la băieți și 3,55 la fete presupune *ca timpul de muncă efectiv* într-un antrenament (exceptînd încălzirea) este de 100 minute la băieți și aproximativ 80 minute la fete.

Timpul efectiv de muncă prezentat mai sus reprezintă valori sub care nu e recomandabil să se coboare avînd în vedere că în competiția europeană la care ne-am referit au fost foarte multe meciuri decisive încheiate în cinci seturi, iar durata maximă a seturilor a fost de 43 minute la masculin și 32 minute la feminin.

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Préoccupations et perspectives du volleyball de performance

En considérant les championnats mondiaux et européens de volleyball conclus avec des resultats tellement imprévisibles, les spécialistes analysent les causes déterminant les changements de valeur du volleyball mondial et les tendances de perspective, en faisant appel à des études complexes.

La plupart des techniciens constatent le fait qu'il y a 3—4 années, deux écoles distinctes existaient :

● *l'école européenne — taille haute, grande force d'attaque et défense accentuée sur le blocage ;*

● *l'école asiatique — taille moyenne, attaque rapide et variée, défense concentrée surtout sur le jeu des arrières.*

Afin de nous redresser et d'entrer dans l'élite mondiale du volleyball féminin, nous devons tenir compte d'une série de principes directeurs, dont :

— taille agrandie ;
— adoption de nouvelles orientations dans le préparation tactique ;
— continuité de la préparation physique et individuelle ;
— préparation psychologique ;
— structure correspondant au lot ;
— obtention, traitement et utilisation de l'information.

La préparation des sportives en vue de réaliser un haut degré de compétitivité impose une série de problèmes d'instruction : le développement des qualités motrices ; l'engagement tactique imposé par les exigences du jeu moderne ; la défense implique la formatin de joueuses complètes. En suivant cette ligne d'instruction, nous obtiendrons les succès désirés.

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Proccupations and Prospects of Performance Volley-Ball

A number of specialists have undertaken studies on the world and European volley-ball championships (whose results were so imprevisible) in order to bring into bold relief the causes that have brought about changes in value in world volley-ball today and in longer terms.

Most of the technicians have underlined that up to three or four years ago there were two distinct schools :

— the European school based on tallness, strong attack and stress on blocking in defense ;

— the Asian school, with an average tallness prevailing, rapid and varied attacks and emphasis mainly on the second line in defense.

The Romanian volley-ball should by all means stick to such leading principles as :

— greater tallness ;
— adjustment to new orientations in tactical training ;
— continuity in physical and individual training ;
— psychological training ;
— a corresponding structure of the team ;
— obtaining, processing and using information.

A number of problems related to the training of sportswomen for greater competitivity are now in the focus of attention : the development of motive qualities ; the tactical aspects imposed by recent requirements ; all-round training. All this should lead to better and better results.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Prof. IONEL BRATU
Școala generală nr. 99 București

O altă formă sub care se pot practica exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațional este ceea ce se cheamă **gimnastica de întreținere**. Termenul a devenit cunoscut și s-a impus datorită faptului că principalele exerciții folosite în scop de întreținere aparțineau gimnasticii. Astăzi aria mijloacelor de întreținere somato-funcțională s-a mărit, incluzînd și alt gen de exerciții fizice ca : înotul, pedalatul, vîslitul, jocurile sportive, culturismul și altele. Totuși, folosirea exercițiilor de gimnastică în scop de întreținere morfo-funcțională rămîn cele mai accesibile pentru toți cetățenii și pentru toate condițiile de dotare materială.

Gimnastica de întreținere se poate practica în centre special organizate de asociațiile sportive de pe lîngă instituții și întreprinderi sau de alte organizații obștești, dar se poate practica cu rezultate bune și la domiciliul fiecăruia dintre noi. Prezentele recomandări se adresează acelor persoane care doresc să practice gimnastica de întreținere în mod individual-independent la domiciliu, știindu-se că efectele acesteia nu se obțin decît dacă se respectă o serie de cerințe tehnico-metodice care îi asigură fundamentul științific.

Indicații privind practicarea gimnasticii de întreținere în cadrul regimului de viață rațional

Practicarea exercițiilor fizice în scop de întreținere somato-funcțională nu este un „curent", nu este o modă de conjunctură, ci este o necesitate obiectivă motivată prin acțiunea factorilor de risc specifică modului de viață contemporan printre care : suprasolicitarea, stressul, sedentarismul (hipokinezie), supra-alimentația în exces de greutate corporală, modificări ale factorilor funcționali și dimensionali cardiovasculari (tahicardie, hipertensiune arterială), diabetul zaharat, creșterea colesterolului, degradarea morfofuncțională a unor țesuturi și altele care amenință starea de sănătate, longevitatea creatoare.

Dacă pînă la vîrsta de 30 de ani organismul uman urmează o curbă ascendentă de perfecționare morfologică și funcțională atingînd cele mai mari valori în sfera fizică, motrică, psihică, organică mai ales în cazul indivizilor care practică sistematic exercițile fizice, după această vîrstă asistăm între 30—40 ani la o relativă stabilitate în sfera somatică și funcțională a organismului, ca după 40 de ani organismul uman să intre într-o perioadă de declin care nu poate fi amînat și diminuat decît prin respectarea cerințelor regimului de viață rațional în care practicarea exercițiilor fizice este o componentă esențială. Specialiști din domeniul sociologiei, biologiei, medicii, pedagogii subliniază contribuția esențială a practicării exercițiilor fizice în scop sanogenetic. Mijloacele de informare în masă — permanent ne recomandă integrarea practicării exercițiilor fizice în mod sistematic și continuu.

Persoanele care doresc să practice gimnastica (ca cea mai accesibilă formă de exerciții fizice pentru condițiile de la domiciliu) — în scop de întreținere morfo-funcțională trebuie să știe care sînt obiectivele acesteia și anume :

— Tonificarea musculaturii principalelor segmente : membre superioare, cap și gît, trunchi (spate, torace, abdomen), bazin și membre inferioare.

— Stimularea creșterii masei musculare active, simultan cu îndepărtarea de țesut adipos localizat pe membrele superioare, gît și ceafă, torace și abdomen, bazin. coapse, ajustîndu-se greutatea corporală în limite normale.

Program de gimnastică de întreținere pentru femei; vîrsta 40—50 ani
Se poate executa într-o cameră bine aerisită

Verigile programului	Descrierea exercițiilor	Dozare
0	1	2
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers pe loc din ce în ce mai repede cu ridicarea accentuată a genunchilor	30—45 sec.
	— Stînd depărtat: ducerea brațelor în cerc prin înainte, înapoi cu amplitudine din ce în ce mai repede;	8—12 ori în fiecare sens
	— Stînd depărtat: răsucirea trunchiului într-o parte cu arcuire (1—2) cu inspirație, alternativ cu răsucire în partea opusă cu expirație (3—4).	4×4
Educarea atitudinii corecte a corpului	— Stînd în fața oglinzii: redresarea capului și gîtului, umerilor, spatelui și bazinului în atitudine corectă.	60 sec.
	— Stînd cu spatele lipit de perete sau șifonier: pas înainte cu un picior cu apropierea celuilalt picior, marcînd poziția, revenire în același mod, suprapunînd pe perete simultan toate părțile spatelui	4 ori
Stimularea tonicității și troficității musculaturii segmentelor corpului	— Stînd cu trunchiul înclinat înainte cu mîinile sprijinite pe spătar de scaun, masă, perete: îndoirea (1) și întinderea (2) brațelor în ritm lent în reprize de cîte trei ori.	2×3 / 6 ori
	— Culcat înainte pe covor cu mîinile la ceafă: extensia simultană a trunchiului și membrelor inferioare menținut cu inspirație (1), revenire (2) în reprize de cîte trei ori.	2×3 / 6 ori
	— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși: ducerea în cerc a picioarelor alternativ în ambele sensuri, cu pauză la fiecare trei repetări.	3 / 6 ori
	— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși: ridicarea trunchiului la verticală în șezînd asimetric pe o coapsă (1), revenire (2) — Se repetă cu așezare pe coapsa cealaltă.	2×3 / 4 ori
	— Stînd: genuflexiune cu ducerea brațelor lateral (1), revenire (2).	2×3 / 6 ori
	— Stînd depărtat cu mîinile pe șold: inspirație profundă cu ducerea mîinilor sub axile (1), revenire cu expirație (2)	2×2 / 3 ori
Întreținerea mobilității și suppleței musculo-articulare	— Stînd cu fața la perete cu brațele întinse sus: coborîrea brațelor prin lateral pe perete, încrucișarea lor desenînd un cerc cît mai mare.	8—12 ori
	— Stînd în fața unui scaun cu spătar: ridicarea cîte unui picior și trecerea lui dintr-o parte în alta a spătarului. Se repetă cu celălalt picior.	4 ori cu fiecare picior

0	1	2
	— Culcat înainte de glezne apucat : extensia amplă a trunchiului cu arcuire (1—2—3) revenire (4)	4×4
	— Culcat pe spate sau șezînd cu picioarele depărtate : aplecare și îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ducînd brațul la piciorul de aceeași parte (1—2—3) revenire (4)	4×4
Întreținerea ventilației respiratorii ; Revenirea organismului la starea de repaus	— Culcat pe spate capul ridicat genunchii îndoiți aduși : ducerea brațelor peste cap cu inspirație profundă, revenire cu expirație prelungită	2×4
	— Șezînd cu gambele încrucișate, mîinile sub axile : inspirație normală (1) inspirație forțată (2) expirație normală (3) expirație profundă (4).	4×4
	— Stînd : relaxarea brațelor prin scuturare.	30—45 sec.

Program de gimnastică de întreținere pentru bărbați între 40—50 ani

Se poate executa într-o cameră bine aerisită.

Verigile programului	Descrierea exercițiilor	Dozare
0	1	2
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers pe loc cu ridicarea accentuată a genunchilor din ce în ce mai repede pînă se trece în alergare pe loc, alternînd alergarea cu ridicarea genunchilor înainte, cu alergarea cu ridicarea gambelor înapoi cît mai sus.	30—60 sec.
	— Stînd depărtat cu mîinile îndoite la piept : ducerea brațelor în cerc de patru ori înainte, alternativ cu patru ori înapoi.	8×3
	— Stînd depărtat, brațele întinse sus : ducerea trunchiului în cerc într-un sens apoi în celălalt.	3 ori în fiecare sens
Educarea atitudinii corecte a corpului	— Stînd în fața oglinzii : redresarea în atitudine corectă a capului și gîtului, umerilor, spatelui și coloanei vertebrale, bazinului și genunchilor.	30—60 sec.
	— Stînd cu spatele lipit de un plan vertical cu brațele întinse sus : îndoirea genunchilor (1) și întinderea lor (2) păstrînd spatele lipit de planul vertical.	2×4
	— Șezînd pe covor cu palmele fixate pe sol lîngă șolduri : întinderea coloanei vertebrale în axul său lung ducînd bărbia în piept simultan cu împingerea mîinilor pe sol amplificînd întinderea coloanei (1) revenire (2)	2×6
Stimularea tonicității și troficității musculaturii segmentelor corpului	— Culcat înainte în sprijin cu brațele menținute drept : îndoirea brațelor și revenire prin întinderea lor de cîte trei ori cu pauză.	3× 5×

0	1	2
	— Culcat pe spate sau șezînd cu un extensor ținut înainte : ducerea brațelor lateral și revenire în serie de trei ori cu pauză. — Culcat înainte cu abdomenul pe un taburet sau un alt scaun : extensia trunchiului și membrelor inferioare menținut (1) revenire (2). — Culcat pe spate mîinile pe șold : ridicarea trunchiului la verticală (1) revenire (2) ridicarea membrelor inferioare (3) revenire (4) în serie de cîte 3 cu pauză. — Stînd cu sprijin lateral : genuflexiune pe un picior. Se execută serii de cîte trei ori.	$\frac{3\times}{5\times}$ 2×10 $\frac{3\times4}{6}$ $\frac{2\times4}{3}$ pe fiecare picior
Întreținerea mobilității articulare	— Stînd lateral cu brațul de partea respectivă sprijinit vertical pe un perete : ducerea brațului în cerc păstrînd contactul său cu peretele. Cercul descris să fie cît mai mare. Se repetă cu celălalt braț. — Stînd depărtat cît se poate de mult cu brațele întinse sus cu partea superioară a corpului lipită de perete : îndoirea laterală a trunchiului cu arcuire (1—2—3) amplificînd amplitudinea mișcării cu fiecare arcuire, revenire (4). Se repetă în partea opusă.	6—8 ori cu fiecare braț 4×4 în fiecare parte
Întreținerea ventilației respiratorii Revenirea organismului la normal	— Stînd înclinat cu mîinile sprijinite : inspirație profundă (1) expirație prelungită (2) — Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși cu mai multe cărți pe torace : inspirație normală (1) inspirație forțată (2) expirație normală (3) expirație forțată (4). — Stînd depărtat : legănarea brațelor, menținerea lor, mers liniștitor	2×6 4×4 30—60 sec.

— Mărirea mobilității principalelor articulații : umăr, coloană vertebrală, șold, picior, mînă și a stabilității articulațiilor, gît și genunchi.

— Îmbunătățirea ventilației respiratorii externe prin mărirea cantității de aer curent ventilat, a elasticității mișcărilor toracelui, a amplitudinii mișcărilor de inspirație și expirație, a tonificării mușchilor inspiratori (diafragm, intercostali).

— Educarea atitudinii corporale corecte, corectarea unor atitudini, segmentare devenite deficiente îndeosebi : capul și gîtul înclinate înainte, umerii aduși și asimetrii, toracele și sternul înfundate, bazinul înclinat înainte, cifozarea și torsionarea coloanei vertebrale, dezaxarea genunchilor în varum sau valgum, piciorul plat funcțional și altele.

— Întreținerea capacității de forță și rezistență în regim de forță a principalelor grupe musculare ale membrelor superioare, spate, abdomen, membre inferioare.

— Întreținerea capacității de efort aerob a organismului, menținîndu-se absorbția de oxigen în limite normale.

— Întreținerea conformației corpului în limitele unor proporții armonice-estetice.

Pentru realizarea acestor obiective care fiecare în parte constituie o latură biologică a întreținerii somato-funcționale se impune îndeplinirea unor cerințe

la îndemîna tuturor și anume : începerea practicării exercițiilor fizice în scop de întreținere încă din perioada stabilității indicatorilor biologici, continuitatea practicării exercițiilor fizice prin aceasta devine o obișnuință, formarea capacității de a învinge efortul fizic transformîndu-l într-o plăcere, verificarea rezultatelor prin investigații fiziologice și măsurători antropometrice și ținerea evidenței lor sub formă de grafic, procurarea unor aparate de gimnastică ca hantele, baston, extensor și altele.

I. BRATU : Recomandations concernant l'intégration des exercices physiques au régime de vie rationnel

La gymnastique hygiénique peut être pratiquée dans les centres spéciaux, organisés par les associations sportives relevant des institutions ou des entreprises et autres organisations collectives mais elle peut être pratiquée à domicile avec de bons résultats.

Ces recommandations s'adressent aux personnes désirant pratiquer la gymnastique hygiénique individuellement, à domicile ; ces personnes doivent observer une série d'exigences technico-méthodiques susceptibles d'assurer son fondement scientifique.

On sait bien qu'après l'âge de 40 ans, l'organisme de l'homme commence une période de déclin qui ne peut être ajournét, ni diminuée qu'en observant les exigences d'un régime de vie rationnel dont la pratique des exercises physiques constitue une composante essentielle.

Les personnes désirant pratiquer la gymnastique hygiénique morpho-functionnelle doivent connaître les objectifs de cetté activité :

— un tonus accru des principaux segments du corps ;

— la stimulation de la croissance de la masse musculaire active ;

— la hausse de la mobilité des principales articulations ;

— l'amélioration de la ventilation respiratoire externe ;

— l'éducation de l'attitude correcte du corps.

En vue de réaliser ces objectifs, il faut remplir des exigences d'ordre somato-functionnel.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises into a Judicious Life Style

Gymnastics for fitness purposes may be practised in centres speciallu organized by the sporting associations attached to institutions, enterprises, and other public institutions, or at home, where the results are as good.

The recommendations made in this article are designed for those who want to practise gymnastics at home. The main condition is that such persons should observe a number of technical and methodological requirements.

As is known after 40 the human body is in a gradual decline, which may be postponed and diminished by a judicious way of living, where the practising of physical exercises is an essential component.

The people wishing to practise morpho-functional fitness gymnastics should be aware of its goals :

— to tone up the main segments of the body ;

— to enhance the mobility of the main joints ;

— to improve the external respiratory ventilation ;

— to train a correct body attitude.

All this requires that the respective persons should implement a number of somato and functional requirements.

OPINII - CONSULTAȚII

ÎMBUNĂTĂȚIREA DEPRINDERILOR TEHNICO—TACTICE LA O ECHIPĂ REPREZENTATIVĂ ȘCOLARĂ DE FOTBAL—CATEGORIA 13-14 ANI PRIN ELABORAREA ȘI EXPERIMENTAREA UNOR CICLURI SĂPTĂMÎNALE TIP DE ANTRENAMENT

Prof. LINCĂ CÎRCIUMARU
Școala generală Cilieni—Județul Olt

Fotbalul este un joc sportiv care se bucură de o largă popularitate în rîndurile copiilor și tineretului, avînd o contribuție remarcabilă la dezvoltarea fizică, la atragerea pe stadioane a milioane de oameni.

Integrarea fotbalului în procesul didactic reprezintă un factor de optimizare vizibilă a dezvoltării bazei de masă a fotbalului în condițiile unui proces organizat și specializat. Acest lucru favorizează, mai departe, lărgirea sferei de activitate independentă a copiilor care îndrăgesc fotbalul.

Fotbalul beneficiază de efectele de pregătire ale altor ramuri de sport (atletism, gimnastică etc.), avînd create condițiile pentru o selecție corespunzătoare și continuitate în pregătire.

Cadrul organizatoric și competițional al fotbalului este corespunzător cerințelor și exigențelor pe plan internațional.

Am inițiat un experiment din care să putem arăta, fie și într-o limită de timp, efectele pozitive ale antrenamentului și ceea ce urmează să se îmbunătățească în procesul de pregătire a elevilor în fotbal la nivelul categoriei 13—14 ani.

Metodele de cercetare folosite:

1. Studiul bibliografiei;
2. Observația pedagogică;
3. Experimentul pedagogic;
4. Înregistrarea și interpretarea datelor obținute în experiment.

Condițiile de pregătire au fost asigurate în mod corespunzător cerințelor de desfășurare a antrenamentelor.

Considerații cu privire la necesitatea asigurării concordanței între conținutul procesului de pregătire și particularitățile elevilor fotbaliști și ale ramurii de sport.

Echipele de copii reprezentative ale școlilor generale fac parte, alături de cele ale cluburilor sportive școlare, ale asociațiilor și cluburilor sportive din primul eșalon al bazei de masă a fotbalului de performanță. Este necesar ca instruirea copiilor componenți ai echipelor reprezentative școlare să fie orientată spre o pregătire calitativă, avînd în vedere faptul că pentru școlile generale există un campionat cu fază finală republicană.

La nivelul școlilor, fotbalul are asigurată o bază de masă constantă, activitatea competițională fiind sincronizată cu structura anului școlar.

Considerăm că este necesar ca întîi să se asigure însușirea corectă a procedeelor tehnice de bază ale jocului de fotbal și numai după aceea a celor specifice posturilor, inclusiv dezvoltarea corespunzătoare a calităților motrice. Activitatea copiilor trebuie îndrumată ținîndu-se seama de particularitățile fiecăruia, avîndu-se în vedere experiența limitată a acestora.

În condițiile de efort ale jocului de fotbal, organismul este obligat să facă față unor solicitări nespecifice, fiind necesară o pregătire specială în acest sens. La copii, trecerea de la odihna activă la activitatea maximă are loc mai repede decît la adulți.

După experiența practică a specialiștilor, vîrsta optimă a începerii pregătirii copiilor este de 10—11 ani. În scopul valorificării optime a aptitudinilor fotbalistice ale elevilor, în regimul zilei de muncă și în comportamentul lor intervin unele restricții.

Dacă situația la învățătură a deve-

PROBE ȘI NORME DE CONTROL LA SELECȚIE

Nr. crt.	Numele și prenumele	Alergare de viteză pe 25 m	Săritura în lungime de pe loc	Orientarea în teren, în joc
1	D.I.	5,4 sec.	177 cm	Bună
2	D.C.	5,2 sec.	182 cm	Foarte bună
3	B.V.	5,0 sec.	187 cm	Foarte bună
4	N.I.	5,0 sec.	189 cm	Foarte bună
5	S.N.	5,1 sec.	177 cm	Foarte bună
6	R.G.	5,1 sec.	174 cm	Bună
7	B.L.	5,4 sec.	176 cm	Foarte bună
8	T.M.	5,2 sec.	179 cm	Foarte bună
9	D.I.	5,1 sec	178 cm	Bună
10	B.G.	5,1 sec.	174 cm	Foarte bună
11	B.A.	5,1 sec.	173 cm	Bună
12	R.D.	5,2 sec.	172 cm	Bună
13	M.G.	5,2 sec.	178 cm	Bună
14	O.M.	5,1 sec.	180 cm	Bună
15	I.T.	5,3 sec.	172 cm	Bună
16	D.D.	5,4 sec.	187 cm	Bună
Media		5,18 sec.	179 cm	7=F.b.; 9=B.

nit o condiție pentru selecționarea fotbaliștilor, o condiție tot atît de importantă este ca profesorul să completeze pregătirea elevului, nu să o încarce. De măiestria și tactul pedagogic al profesorului depinde eficiența educației în cadrul antrenamentului.

În întreaga activitate fotbalistică desfășurată cu elevii este necesar să se țină seama de particularitățile biofiziologice și psihice caracteristice vîrstei. Orice abuz în instruire, orice forțare aduce după sine neajunsuri care cu greu mai pot fi remediate.

Din punct de vedere morfologic, elevii fotbaliști din categoria de vîrstă 13—14 ani se caracterizează prin creșterea rapidă a taliei. Toracele se dezvoltă mai mult în lungime, structura oaselor se apropie de cea a adultului, mușchii fiind lungi și subțiri determină apariția relativ rapidă a oboselii, organele interne nu au suficientă stabilitate, fiind necesară limitarea săriturilor de pe și peste obstacole înalte.

Din punct de vedere funcțional, volumul inimii crește rapid, dar vasele sangvine rămîn înguste, efortul depus de inimă este mai mare, învățarea se face mai ușor, coordonarea este sporită ,procesele de excitație predomină asupra celor de inhibiție.

La baza principiilor fiziologice de alcătuire a ciclului de antrenament stau legile procesului de refacere care apar în urma eforturilor repetate efectuate în diferite zile. Efetcul pozitiv al antrenamentului se realizează în cazul cînd repetarea efortului se face în perioada cea mai favorabilă a revenirii.

Din punct de vedere psihic, sporește încrederea în forțele proprii, se conturează anumite trăsături ale personalității, trecerea de la gîndirea concretă la cea abstractă asigură posibilitatea înțelegerii clare a obiectivelor gîndirii tactice.

Particularitățile enumerate mai sus conduc spre necesitatea respectării, la această vîrstă, a următoarelor norme metodice :

— dezvoltarea îndemînării în condiții variate de echilibru, întoarceri, opriri, ocoliri, executarea procedeelor tehnice corect ;

— dezvoltarea cu prudență a vitezei de reacție și de repetiție, a forței și rezistenței ;

— alternarea exercițiilor sub formă de structuri de exerciții, dezvoltarea gîndirii tactice să se realizeze treptat ;

— organizarea corespunzătoare a instruirii, în sensul asigurării caracterului său educativ.

Numeroasele probleme pe care le ridică antrenamentul nu pot fi rezolvate într-o lecție de antrenament, antrenorii utilizînd în activitatea practică ciclul de antrenament. În ciclul de antrenament, se concretizează mijloacele și măsurile care urmează să contribuie la realizarea obiectivelor de instruire, el cuprinzînd conținutul tuturor lecțiilor de antrenament din săptămîna respectivă. Sarcinile ciclului de antrenament au în vedere obiectivele planului de etapă, randamentul jucătorilor, caracteristicile adversarului.

Ciclul săptămînal trebuie să se repete, ca o condiție a dezvoltării fizice și intelectuale a sportivului.

Structurile de exerciții se repetă de multe ori, în vederea însușirii și perfecționării tehnicii și tacticii, educării calităților fizice și a celor psihice. Orice repetare este diferită de cea anterioară, din punct de vedere calitativ sau în ambele sensuri.

Organizarea experimentului

Ne-am propus să urmărim eficiența mijloacelor și metodelor folosite în procesul de pregătire a copiilor de 13—14 ani, componenți ai echipei reprezentative de fotbal a Școlii generale Cilieni, județul Olt, în anul școlar 1980—1981.

Ipotezele studiului nostru :

— structurarea ciclului săptămînal de antrenament, corespunzător solicitărilor generale de pregătire a elevilor și gradului lor de pregătire sportivă ;

— verificarea modului de cuprindere atît a elementelor prevăzute în programa de studiu, cît și a elementelor de tehnică și tactică selecționate de noi în pregătirea sportivă, în așa fel încît, prin volumul de 109 lecții de antrenament, să se ajungă la o îmbunătățire remarcabilă a pregătirii, cu un program de 3 antrenamente pe săptămînă ;

— verificarea măsurii în care sînt posibile, prin compoziție de cicluri stabilită anterior (12—15 cicluri), a însușirii corespunzătoare a deprinderilor tehnico-tactice și aplicarea lor în joc.

PROBE ȘI NORME DE CONTROL - CALITĂȚI FIZICE

Nr. crt.	Numele și prenumele	Alergare de viteză pe 25 m (sec.)				Săritura în lungime de pe loc (cm)				Alergare de rezistență-1000 m (min., sec.)			
		8-14 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI	8-16 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI	8-14 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI
1	. D.L.	5,3	5,2	5,2	5,1	181	183	184	188	4,29	4,26	4,23	4,23
2	D.C.	5,1	5,0	5,0	4,9	185	187	188	191	4,20	4,17	4,15	4,16
3	B.V.	4,9	4,8	4,8	4,7	192	194	196	199	4,17	4,16	4,14	4,12
4	N.I.	4,9	4,8	4,8	4,7	194	196	196	198	4,21	4,18	4,16	4,14
5	S.N.	5,0	5,1	5,0	4,9	182	185	186	191	4,23	4,19	4,17	4,13
6	R.G.	5,3	5,2	5,2	5,1	182	182	183	188	4,26	4,24	4,21	4,18
7	B.L.	5,0	4,9	4,9	4,8	180	182	184	188	4,23	4,21	4,18	4,16
8	T.M.	5,1	5,0	5,0	4,9	183	186	187	192	4,24	4,22	4,19	4,16
9	D.I.	5,0	4,9	4,9	4,8	183	187	188	192	4,28	4,25	4,22	4,20
10	B.G.	5,1	5,0	5,0	4,9	180	183	184	189	4,22	4,20	4,17	4,15
11	B.A.	5,0	4,9	4,9	4,8	178	181	182	187	4,17	4,15	4,16	4,14
12	R.D.	5,0	5,1	5,0	4,9	176	176	177	181	4,31	4,28	4,25	4,23
13	M.G.	5,2	5,0	5,1	5,0	183	184	185	191	4,33	4,30	4,28	4,26
14	O.M.	5,2	5,2	5,0	5,0	185	186	186	191	4,26	4,24	4,21	4,19
15	I.T.	5,2	5,1	5,2	5,0	178	180	182	184	4,24	4,23	4,20	4,18
16	D.D.	5,3	5,2	5,2	5,1	182	184	185	189	4,27	4,25	4,22	4,21
Media		5,1	5,0	5,0	4,9	182	184	185	190	4,24	4,21	4,19	4,17

Colectivul a fost format din 16 elevi ai claselor VII-VIII, lucrîndu-se cu caracter de prezență permanentă.

Subiecții au avut un caracter de grup omogen, probele și normele de selecție nu au prezentat diferențe mari, fapt ce a permis consolidarea echipei reprezentative a școlii.

Activitatea s-a desfășurat în tot timpul anului școlar în condiții bune: teren de dimensiuni normale gazonat, mingi pentru fiecare jucător, echipament corespunzător, jaloane, portițe, sală de sport amenajată, trei antrenamente pe săptămînă, participarea la antrenamente fiind de 92%.

Selecționarea componenților echipei s-a făcut ținîndu-se seama de concordanța dezvoltării fizice cu gradul de tehnicitate al elevilor, fiind reținuți numai cei cu talia în jurul a 161 cm și cu o bună tehnicitate. Din totalul de 16 elevi, 9 au o motricitate generală foarte bună, iar ceilalți — bună.

Ușurința de manevrare a mingii este foarte bună la 3 elevi, iar la ceilalți — bună.

Orientarea în teren — foarte bună la 7 elevi, bună la 9 elevi.

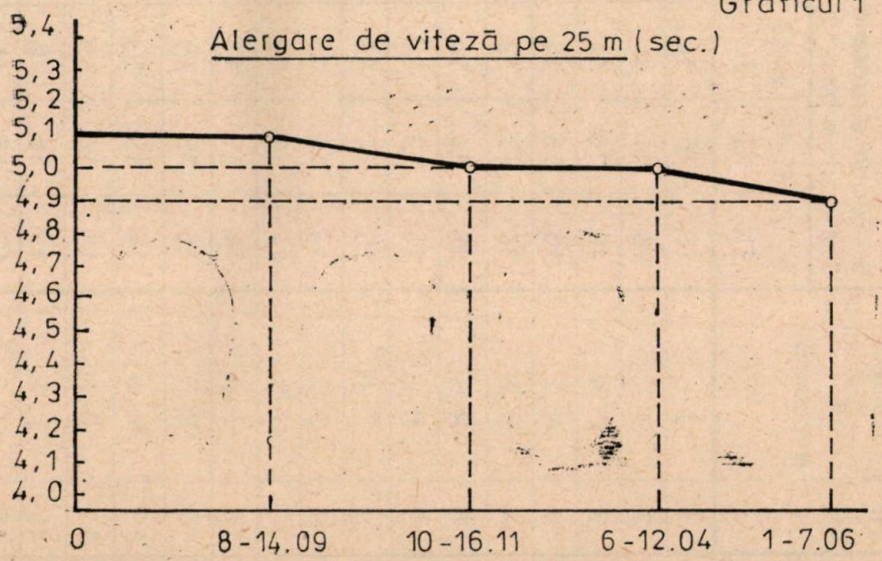
La selecție, am folosit următoarele probe: alergare de viteză pe 25 m, săritura în lugime de pe loc și orientarea în teren.

Orarul antrenamentelor l-am întocmit în concordanță cu timpul liber al elevilor, ținînd seama de regimul școlar. Am făcut o alternare judicioasă a ciclurilor, în sensul că cele din prima jumătate a intervalului au avut un caracter de acumulare, iar cele din a doua parte — de pregătire în vederea participării la concursurile județene.

În ciclurile repetate, orientarea antrenamentelor, mijloacelor și metodelor s-a menținut, în timp ce volumul, intensitatea și complexitatea efortului s-au modificat într-o strînsă corelație, după caz.

În aproape toate ciclurile săptămînale am folosit exerciții cu caracter constant, exerciții determinate de reglarea randamentului jucătorilor, exerciții cu caracter variabil. Ca exerciții cu caracter constant, am folosit structurile pentru însușirea și perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice de bază: lovirea mingii, conducerea, preluarea, deposedarea, fenta, depășirea, marcajul și demarcajul, un-doi-urile, jocuri tactice, acțiuni simple de tactică în atac și în apărare, acțiuni preferate ale elevilor pentru valorificarea aptitudinilor deosebite. Exercițiile cu caracter de reglare a randamentului jucătorilor le-am folosit cînd jucătorii au manifestat deficiențe de ordin tehnic, tactic trecătoare, iar cele cu caracter variabil în funcție de adversar.

Graficul 1



Nr. crt.	Numele și prenumele	Preluare-conducere liberă 15 m-conducere printre 5 jaloane situate din 3 în 3 m-șut la poartă (sec.)				Lovituri libere de la 16 m (precizie din 5 încercări)				Degajări de pe loc (m)			
		8-14 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI	8-14 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI	8-14 IX	10-16 XI	6-12 IV	1-7 VI
1	D.L.	16	15	14	14	1	1	1	1	16	18	21	24
2	D.C.	15	14	14	13	1	1	2	2	20	22	23	26
3	B.V.	16	15	14	13	1	1	1	2	21	22	24	25
4	N.I.	16	15	14	13	1	2	2	2	24	25	27	28
5	S.N.	14	13	12	11	2.	2	3	2	19	21	22	26
6	R.G.	15	14	14	12	1	2	2	2	18	19	22	23
7	B.L.	14	13	13	12	2	2	2	3	18	20	23	25
8	T.M.	15	14	13	13	1	1	2	2	19	20	22	24
9	D.I.	14	13	13	12	2	2	2	3	21	23	25	27
10	B.G.	14	13	12	13	2	2	3	3	19	21	24	26
11	B.A.	14	13	13	13	1	1	2	1	17	19	21	23
12	R.D.	16	15	15	14	2	2	3	3	20	22	24	26
13	M.G.	16	15	13	14	1	1	2	1	17	19	22	23
14	O.M.	15	14	13	13	1	1	2	2	18	20	23	24
15	I.T.	17	16	16	15	1	1	2	2	19	20	23	24
16	D.D.	17	15	14	14	1	1	2	1	17	18	22	23
Media		15,2	14,1	13,8	12,8	1,3	1,5	1,8	2	17,6	20,56	23	24,81

Ca metode de antrenament, am folosit-o pe cea a exersării analitice a elementelor tehnice, metoda exersării acțiunilor joc, metoda jocurilor tactice.

În cadrul perioadelor pregătitoare, am pus accentul pe pregătirea fizică și tehnică, cu un volum mare de lucru, pe corectarea tehnicii. În ceea ce privește dozarea efortului, numărul de repetări a fost fixat în funcție de particularitățile fiecărui individ.

De la o etapă la alta, am urmărit și intensitatea efortului, scăzînd volumul, dar numai pînă la nivelul care să permită rezolvarea corespunzătoare a sarcinilor de antrenament. În cadrul etapei, ciclurile s-au repetat de două ori.

În ciclul săptămînal al etapei de concurs, am introdus structuri tehnico-tactice care să permită pregătirea pentru concurs (meciuri), mijloacele și succesiunea antrenamentelor fiind asemănătoare concursului.

Perioadei competiționale îi sînt caracteristice jocurile. Pe această cale, am realizat adaptarea la condițiile specifice competiției prin jocuri cu alte echipe.

În perioada de tranziție, am urmărit scăderea atît a volumului, cît și a intensității efortului, cu condiția menținerii unui anumit grad al capacității de efort.

Probe și norme de control

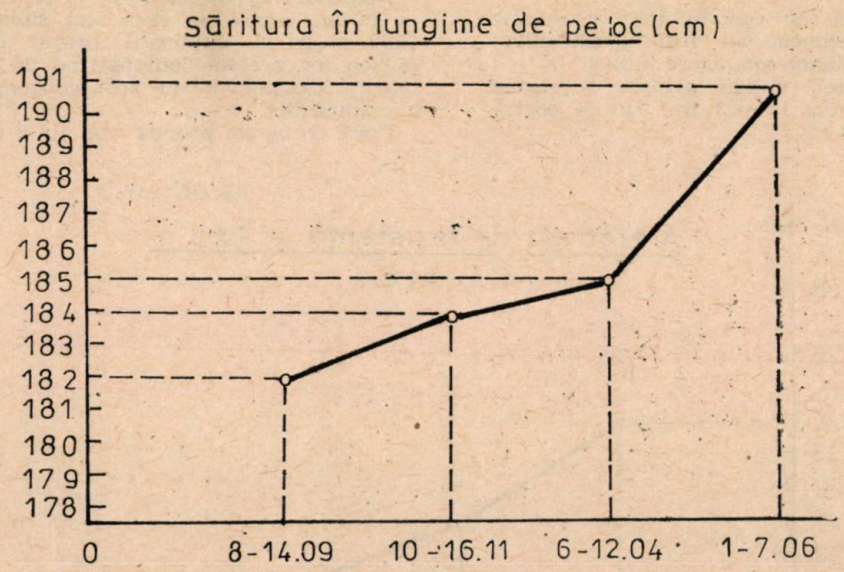
Probele și normele de control nu au constituit un scop în sine, ci au avut menirea să vină în sprijinul aprecierii acumulărilor cantitative și, mai ales, calitative, a nivelului însușirii și îmbunătățirii deprinderilor tehnico-tactice. Ele ne-au dat posibilitatea să apreciem eficiența mijloacelor folosite prin comparații periodice.

Avînd în vedere faptul că, la 13—14 ani, instruirea și educarea se adresează pregătirii pentru asigurarea bazei necesare mai tîrziu, probele și normele de control au orientarea spre însușirea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice. Probele de control le-am stabilit la începutul pregătirilor, iar normele le-am înregistrat în săptămînile : 8—14 septembrie, 10—16 noiembrie 1980, 6—12 aprilie, 1—7 iunie 1981.

Ca probe de control fizice, am folosit alergarea de viteză pe 25 m, săritura în lungime de pe loc și alergarea pe 1000 m.

Am considerat că probele și normele de control sînt parametrii cei mai importanți pentru fotbal și că,

Graficul 2



prin mijloacele întrebuințate, am încercat și am reușit să dezvoltăm viteza specifică în fotbal, parțial forța și rezistența. În ceea ce privește îndemînarea, am urmărit-o în cadrul antrenamentelor și pe parcursul trecerii normelor tehnice.

Probele și normele de control ne-au ajutat să obiectivizăm procesul de instruire și să apreciem însușirea elementelor, evoluția calităților fizice, eficiența globală a compoziției ciclurilor de antrenament, privind dozarea efortului și mijloacele alese.

În funcție de posibilitățile colectivului cuprins în experiment, am conceput probele de control tehnice. Rezutatele obținute în urma antrenamentelor au evidențiat un salt calitativ.

Probele de control tehnice folosite în experiment au fost următoarele :

1) preluare-conducere liberă 15 m ; conducerea mingii printre 5 jaloane situate din 3 în 3 m ; șut la poartă de la 16 m ;

2) lovituri libere la poartă de la 16 m (precizie) ;

3) degajări de pe loc la distanță.

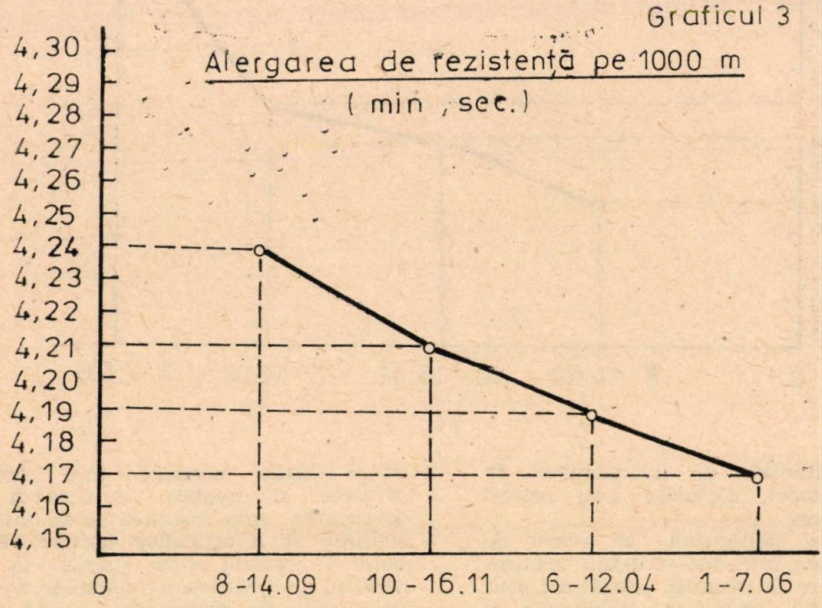
Aceste probe au fost efectuate avînd drept criterii de obiectivizare timpul, numărul de execuții reușite și lungimea degajării.

Pentru aprecierea individuală, am urmărit progresivitatea acestor probe și norme de control, colectivul apreciindu-l prin media realizată. Tabelele cu datele de înregistrare prezentate în lucrare, privind calitățile fizice, arată că, față de probele de control folosite în momentul selecției, în următoarele etape ele au înregistrat progrese evidente. Tabloul calităților fizice ne-a arătat că, la vîrsta de 13—14 ani, viteza specifică este calitatea fizică asupra căreia trebuie insistat. Probele și normele de control tehnice au pus în evidență faptul că, la această vîrstă, elementele de tehnică și tactică necesită o mai mare repetabilitate, o atenție deosebită în cadrul ciclurilor săptămînale, în antrenamentele tehnico-tactice.

Remarcăm o concordanță între ceea ce ne-am propus să solicităm subiecților noștri și răspunsul primit din partea lor, aceasta demonstrînd că ciclurile săptămînale au fost concepute corespunzător.

Ceea ce ne-am propus noi nu a urmărit învățarea tuturor elementelor jocului de fotbal, ci buna însușire a celor întrebuințate, folosind un număr mare de repetări, de reluări de exerciții și combinații, apreciind că acestea sînt indicate la vîrsta de 13—14 ani, pentru a favoriza stabilitatea deprinderilor tehnice și a acțiunilor tactice.

Graficul 3



Comparînd rezultatele medii ale datelor obținute la selecție cu cele ale probelor la momentele planificate, am constatat o îmbunătățire. La selecție, media la alergarea de viteză a fost de 5,1 sec., după testarea din săptămîna 8—14 septembrie de 5 sec., menținerea indicilor la 5 în săptămîna 6—12 aprilie 1981 și o scădere la 4,9 sec. în săptămîna 1—7 iunie 1981, fiind o dovadă a îmbunătățirii vitezei specifice în fotbal, prin structurile folosite în ciclurile de antrenament tip.

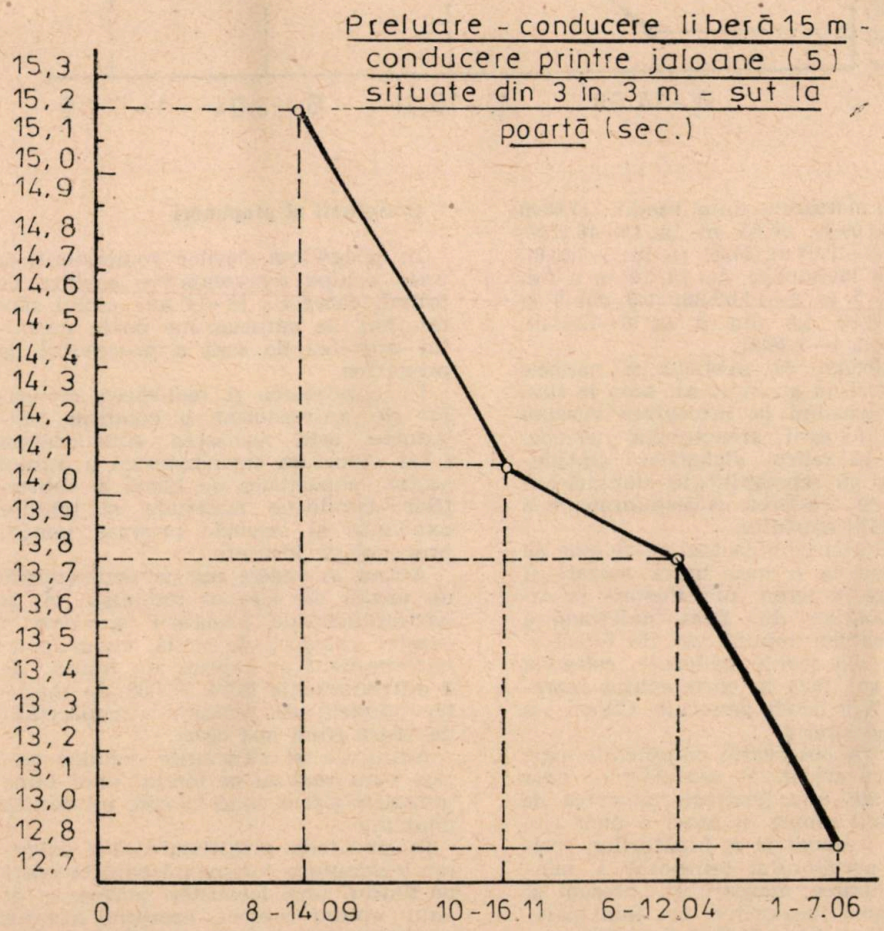
Media la săritura în lungime de pe loc a fost de 179 cm, la selecție, 182 cm în săptămîna 8—14.09.80, 184 cm în săptămîna 10—16.11.80, 185 cm în săptămîna 6—12.04.81, 190 cm în săptămîna 1—7.06.81, evidențiind o creștere continuă ca urmare a acumulărilor cantitative și calitative.

În ceea ce privește alergarea de rezistență pe 1000 m, am constatat îmbunătățirea timpilor, după cum urmează : 4:24,0 la 8—14.09.80, 4:21,0 la 10—16.11.81, 4:19,0 la 6—12.04.81, 4:17,0 la 1—7.06.81.

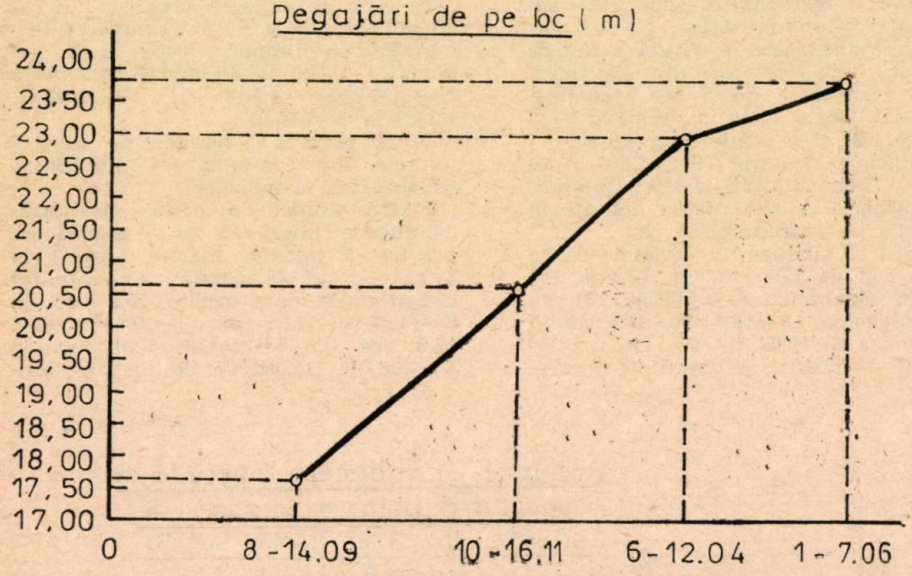
Și la probele și normele de control tehnice, am constatat o îmbunătățire substanțială a indicilor.

Proba tehnică de control „preluare-conducere liberă 15 m — conducere printre 5 jaloane așezate din 3 în 3 m — șut la poartă" a prezentat următoarele date medii : 15,2 sec. la 8—14.09.80, 14,1 sec. la 10—16.11.80, 13,8 sec. la 6—12.04.81, 12,8 sec. la 1—7.06.81. Degajările de pe loc pre-

Graficul 4



Graficul 5



zintă următoarele date medii : 17,68 m la 8—14.09.80, 20,55 m la 10—16.11.80, 23 m la 6—12.04.81, 24,81 m la 1—7.06.81. Precizia loviturilor de la 16 m a fost 1,3 din 5 la 8—14.09.80, 1,5 din 5 la 10—16.11.80, 1,8 din 5 la 6—12.04.81, 2 din 5 la 1—7.06.81.

Menționăm că probele și normele de control nu au avut un scop în sine, ele contribuind la întregirea imaginii asupra folosirii structurilor tehnico-tactice în cadrul ciclurilor săptămînale tip cu repetabilitate stabilită anterior, cu creșterea corespunzătoare a intensității efortului.

Structurile tehnico-tactice folosite au contribuit la o mai bună așezare și orientare în teren, manifestată în cadrul jocurilor din faza județeană a campionatului republican de fotbal al elevilor din școlile generale, categoria 13—14 ani, fază la care echipa reprezentativă a Școlii generale Cilieni s-a clasat pe locul 3.

Fișele de observație completate după jocuri au evidențiat realizări pe linia tehnicității unor jucători, realizarea de combinații simple în atac, o bună circulație a mingii și a jucătorilor, sprijinirea purtătorului temporar al mingii, realizarea marcajului, precum și demarcarea jucătorilor, un bun plasament și un bun dublaj în apărare.

Concluzii și propuneri

În pregătirea elevilor componenți ai unei echipe reprezentative școlare de fotbal, categoria 13—14 ani, ciclul săptămînal de antrenament poate constitui unitatea de bază a procesului de pregătire.

În conceperea și realizarea ciclurilor de antrenament, o condiție obligatorie este realizarea concordanței între structura organizatorică a anului școlar, capacitatea de lucru a subiecților, condițiile materiale și tehnice existente și sarcinile propuse pentru procesul de instruire.

Avînd în vedere atît particularitățile de vîrstă ale elevilor fotbaliști, cît și particularitățile pregătirii sportive a acestei categorii de vîrstă, ciclurile de antrenament au cuprins un număr de 3 antrenamente între 60—80 de minute, pauzele de refacere a capacității de efort fiind mai dese.

Acțiunile și structurile tehnico-tactice s-au realizat pe fondul unei bune pregătiri fizice, fiind folosite pe durata unui an.

În perioada pregătitoare, am asigurat o adaptare corespunzătoare la efort pe fondul unei intensități scăzute și al unui volum crescut, acordînd atenție perfecționării tehnicii mișcărilor, îm-

bunătăţirii îndemînării, coordonării mişcărilor şi acţiunilor tactice simple.

Perioadei competiţionale îi sînt caracteristice jocurile şi acţiunile tactice în condiţii apropiate de joc şi în condiţii de joc.

În condiţiile activităţii şcolare, structurile de exerciţii şi acţiunile tehnico-tactice folosite în antrenament sînt reluate, în bună parte contribuind la îmbunătăţirea lor.

În ciclul săptămînal al unei etape de concurs, caracteristica cea mai importantă este realizarea unor antrenamente care să asigure participarea întregului efectiv la acţiuni asemănătoare competiţiei.

Metodele moderne de antrenament trebuie să fie prezente în conţinutul ciclului săptămînal de antrenament.

Ciclurile de antrenament trebuie să conţină mijloace cu caracter constant, mijloace îndreptate spre reglarea randamentului jucătorilor şi mijloace cu caracter variabil.

Asigurarea pregătirii la vîrsta de 13—14 ani este necesar să se facă folosind un număr mediu de mijloace, iar accentul să cadă pe repetarea ciclică a acestora, în scopul perfecţionării elementelor tehnico-tactice ale jocului.

Un ciclu poate fi repetat în întregime, aducîndu-i-se modificări numai în ceea ce priveşte volumul şi intensitatea, în funcţie de etapa respectivă.

Respectînd etapele planului calendaristic, în ciclurile care încheie o etapă vor fi cuprinse şi probele şi normele de control.

Pentru fiecare grup de mijloace selecţionate a fost caracteristică o dinamică anumită a volumului şi intensităţii efortului.

Mijloacele s-au repetat de sute şi mii de ori, în vederea însuşirii tehnicii şi tacticii stabilite.

Capacitatea de efort a echipei şi nivelul de însuşire a acţiunilor tehnico-tactice au evoluat în sens cantitativ şi calitativ, ca urmare a repetărilor.

Este bine ca acţiunile tehnico-tactice selecţionate să fie folosite un timp îndelungat, nu numai în cîteva cicluri, adică pe parcursul unui an sau chiar mai mult, ele constituind scheletul modelului ales.

De experienţa şi cunoştinţele profesionale ale antrenorului depinde realizarea echilibrului între volumul, intensitatea şi complexitatea efortului.

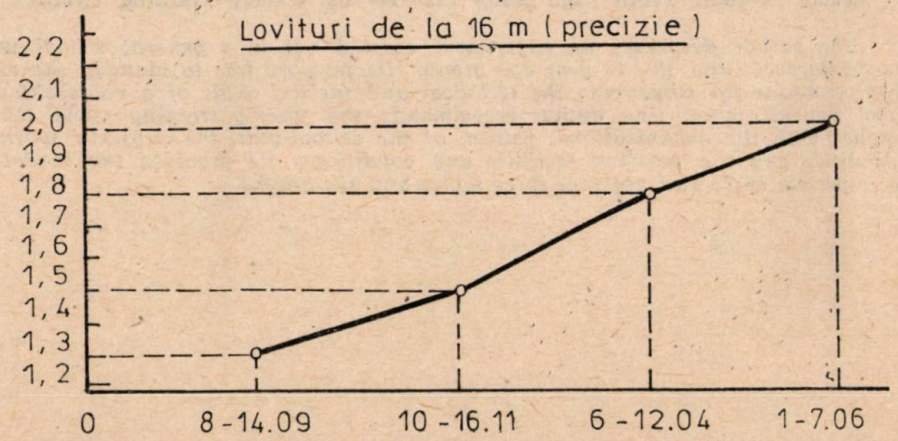
Pentru a se obţine rezultatele programate, este necesară modelarea activităţii echipei cît mai aproape de condiţiile competiţiei.

Individualizarea pregătirii s-a realizat prin structuri tehnico-tactice specifice posturilor în echipă, dozarea efortului depinzînd de remedierea lipsurilor fiecărui component.

Am apreciat tăria antrenamentelor în funcţie de intensitatea cu care s-a lucrat conform programării iniţiale şi modificărilor impuse pe parcurs.

Am constatat că s-au îmbunătăţit indicii calităţilor motrice şi, mai ales, deprinderile tehnico-tactice în condiţii de viteză şi îndemînare specifice fotbalului, care s-au reflectat pozitiv în

Graficul 6



comportarea jucătorilor în cadrul meciurilor susținute.

Apreciem că 12—15 cicluri săptămînale de antrenament, alcătuite și alternate judicios, pot asigura pregătirea unei echipe reprezentative de fotbal, categoria 13—14 ani, la nivel corespunzător pe parcursul unui an școlar.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Hotărîrea Plenarei C. C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a activității de educație fizică și sport din 28 februarie — 2 martie 1973.

ARDELEANU T. : Atletism.

DEMETER A. : Fiziologie, Edit. C.N.E.F.S., 1967.

GANDELSMAN A. B., SMIRNOV K. M. : Fundamentarea fiziologică a antrenamentului sportiv, Edit. Sport-Turism, București, 1973.

EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Edit. Sport-Turism, București, 1976.

NICULESCU A., IONESCU I. : Fotbal — metode și mijloace, Edit. Stadion, București, 1973.

PETRESCU N. : Carte pentru fotbaliștii de mîine, Edit. C.N.E.F.S., 1967.

ROȘCULEȚ N. : Fotbal — curs de specializare, Edit. didactică și pedagogică, 1969.

ȘICLOVAN I.: Teoria antrenamentului sportiv, Edit. Sport-Turism, București, 1977.

ȘICLOVAN I. : Fotbal la copii, Edit. Stadion, 1971.

TATU T. : Teoria și metodica antrenamentului, Edit. I.E.F.S., 1978.

TEODORESCU L. : Probleme de antrenament în jocurile sportive, Edit. U.C.F.S., 1962.

L. CÎRCIUMARU : Amélioration de l'entraînement tehnico-tactique d'une équipe de football représentative — catégorie 13—14 ans — par l'élaboration et l'expérimentation de cycles d'entraînement hebdomadaires types

On décrit l'expérimentation entreprise avec les élèves de 13—14 ans d'une école générale en vue d'établir les moyens les plus efficaces pour améliorer l'entraînement technico-tactique d'une équipe de football scolaire représentative. L'unité de base du processus d'entraînement respectif est constituée par le cycle hebdomadaire d'entraînement en parfaite concordance avec la structure de l'organisation de l'année scolaire, la capacité de travail des sujets et les conditions matérielles et techniques existantes. On présente concrètement et pratiquement la structure d'une cycle d'entraînement hebdomadaire. Trois tableaux et six graphes complètent l'article.

L. CÎRCIUMARU : Improving the Technical and Tactical Skills of a Representative School Football Team (Age group : 13—14) by Weekly Training Cycles

The author describes an experiment carried out in a general school with schoolchildren in the 13—14 year age group. His purpose was to identify the most effective means for improving the technical and tactical skills of a representative school football team. The author recommends the weekly training cycle which complies with the organizational pattern of the school-year, the subjects' working capabilities and the existing facilities and conditions. He provides the model of the respective cycle and appends three tables and six graphs.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea — în care se va face o scurtă trecere în revistă* a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

I. MUREŞANU : Der Profil einer modernes Fünfkampfers in die Vision der lezten Weltmeisterschafts 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

V. MARCU, C. BOERIU, C. STOHOR, CARMEN LUCIAN : Die Leibesübung und die profesionelle vorbereitung der Schülers in die Allgemeine Schule 11

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

P. DUNGACIU, STELA ARETU : Vorselektiongruppen, in Turnen für die Kindergarten (III) . . 20

AL. TATU : Betrachtungen für die entwicklung des Motrischengeschwindigkeit — und Stärke, in verschiedene vorbereitung der Schülerälte, bei die Leibesübung Stunden 27

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Befangenheiten und Perspektiven in Volleyball Leistungsport 37

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

I. BRATU : In Rahmen einer vernünftigen Lebensweise sollten Leibesübungen nicht fehlen . . . 48

MEINUNGEN-BERATUNGEN

L. CÎRCIUMARU : Technische-taktische Verbeserungen in die Gewöhnungen bei die Schüler Fussball auswahl (A. K. 13—14) für die experimentierung und Ausarbeitung einer Wochentlichen — Typ — Cyklus Training 53

СОДЕРЖАНИЕ

И. МУРЕШАНУ: Профиль сегодняшнего современного пятиборца в свете итогов последних чемпионатов мира 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

В. МАРКУ, К. БОЕРИУ, К. ШТОХОР, КАРМЕН ЛУЧИАН: Физическое воспитание и профессиональная подготовка учащихся лицеев 11

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. ДУНГАЧУ, СТЕЛА АРЕЦУ: Упражнения для первоначального отбора по спортивной гимнастике для детей детских яслей (III) 20

АЛ. ТАТУ: К развитию силовых и скоростных двигательных качеств путем дифференцированного подхода к подготовке учащихся на уровке физического воспитания 27

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

Г. КОНСТАНТИНЕСКУ, А. ХОФФМАН: Искания и перспективы в волейболе высших достижений (I) 37

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

И. БРАТУ: Рекомендации по интегрированию физических упражнений в разумный образ жизни . 48

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Л. КЫРЧУМАРУ: Улучшение технических и тактических навыков школьной футбольной команды возраста до 13—14 лет путем разработки и экспериментирования недельных циклов тренировки . 53

I. P. Informaţia c. 2241

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

6 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR 6, IUNIE, 1984

CUPRINS

* * * : Editorial 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

N. VIERU : Gimnastica mondială masculină și perspectivele ei . 3

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

E. LIVANU : Studiu comparativ privind potențialiul biomotric la colectivele de elevi nou formate în liceu 9

V. DRAGOMIR : Orele de activități sportive și inițierea copiilor în sportul de performanță 17

P. DUNGACIU, DOINA BĂDIC : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (IV) 20

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Preocupări și perspective în voleiul de performanță (II) 30

TEODORA PREDESCU : Analiza evoluției echipelor de baschet la cea de a XIX-a ediție a campionatului european de senioare 39

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ANCA ROSETTI : Studiul puterii maxime anaerobe (Watt maximum) cu ajutorul bicicletei ergometrice la sportivi de performanță 47

OPINII — CONSULTAȚII

MARIANA MAROLICARU, ILEANA RUSU, TIBERIU RUSU : Determinarea bugetului de timp liber al studenților din anii mari de studii — forme și mijloace de organizare a lor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului 51

ȘT. BIRTOLON : Oboseala și implicațiile ei în decicienţele membrelor inferioare 56

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ELENA DOBINCĂ : Mișcarea pentru sănătate nu cunoaște bariere 62

ELENA DOBINCĂ : La Suceava, un nou centru de gimnastică de întreținere 64

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin [illegible] STANDACHE, Ioan DRĂG[illegible] hai EPURAN, Elena FIREA, GAGEA, Miron GEORGES[illegible] **KUNST-GHERMĂNESCU, LOGIN, Alexe NICU, Iovi[illegible] Corneliu RĂDUȚ, Maria [illegible] NESCU, Ioan ȘICLOVAN.**

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. **Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin** „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

Patru decenii de viață liberă, nouă, prosperă:

ANI DE PUTERNIC AVÎNT SPORTIV, BILANȚ PRODIGIOS, DEMN DE MARILE ÎNFĂPTUIRI SOCIALISTE ALE POPORULUI NOSTRU

În aceste zile, care ne apropie tot mai mult de marile evenimente ale acestui an — aniversarea a 4 decenii de la victoria revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă, din august 1944, și cel de-al XIII-lea Congres al Partidului Comunist Român — poporul nostru retrăiește cu profundă mîndrie patriotică și deplină satisfacție marile izbînzi ale acestor ani istorici, rememorează succesele strălucite obținute, sub conducerea înțeleaptă și clarvăzătoare a partidului, în toate domeniile de activitate.

O importanță excepțională pentru dezvoltarea construcției socialiste în patria noastră, inclusiv în direcția afirmării plenare a mișcării sportive din România socialistă, a avut-o cel de-al IX-lea Congres al partidului, din anul 1965, care — prin problematica abordată, prin modul nou, profund creator și revoluționar, de tratare a sarcinilor și obiectivelor social-economice ale țării, prin larga deschidere spre înnoiri și perfecționări în toate domeniile de activitate —, a inaugurat epoca cea mai fertilă, cea mai rodnică, de măreție împliniri din întreaga istorie a patriei: „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU".

Avîntului tuturor domeniilor, mișcarea sportivă s-a înscris și ea, în acești ani, pe un drum ascendent, victorii de răsunet mondial au fost repurtate de marii campioni ai României în competiții de primă anvergură internațională, la Jocuri Olimpice, campionate mondiale, campionate europene și în alte competiții prestigioase.

În sport, dovada cea mai elocventă a succesului, a afirmării o reprezintă, fără îndoială, cifra. Fie că e vorba de o secundă, de centimetru, de kilogram, cifra reprezintă întotdeauna proba indubitabilă a susținerii unei afirmații. Iată de ce ni se pare cu totul firesc ca în sprijinul dovedirii marilor succese ale mișcării sportive românești în ultimele patru decenii să apelăm la cifre, iar tabelele pe care le publicăm alăturat sînt mai grăitoare decît orice afirmație înfrumusețată în cuvinte. Orice om de bună credință care va studia și va analiza datele statistice ale acestor ani își va da seama fără nici o dificultate că perioada de după august 1944 a fost marcată de mari și nemaiîntîlnite succese în analele sportului românesc. Să menționăm, de pildă, că pînă în 1944 România a obținut la Jocurile Olimpice, la campionatele mondiale și campionatele europene, luate împreună, un total de 18 medalii. Numărul acestora, la aceleași competiții, a ajuns în perioada 1944—1984 la impresionanta cifră de 1 146. Dintre acestea, 909 (206 de aur) au fost obținute între anii 1965—1984, evidențiind fără putință de tăgadă afirmările prestigioase ale mișcării sportive românești în ultimele două decenii, de cînd în fruntea partidului și a statului nostru se află tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, strălucit conducător, mare revoluționar și patriot înflăcărat, omul

	Pînă în 1944	1944 - 1984	1965 - 1984
Jocurile Olimpice	2	128	84 (17 de aur)
Campionatele mondiale	8	419	858 (85 de aur)
Campionatele europene	8	604	472 (104 de aur)
T o t a l	18	1146	909 (206 de aur)

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 1

care și-a închinat întreaga viață slujirii intereselor poporului, propășirii necontenite a patriei noastre socialiste.

Anul 1983 — an în care Jocurile Mondiale Universitare de la Edmonton, campionatele mondiale de gimnastică de la Budapesta, campionatele mondiale de caiac-canoe, preliminariile campionatului european de fotbal și numeroase alte întreceri au adus mișcării noastre sportive frumoase și prestigioase succese — a situat România pe locul al 6-lea în lume în clasamentul pe națiuni al medaliilor obținute la campionatele mondiale, la sporturile olimpice.

Sărbătoarea de la 23 August și Congresul al XIII-lea al partidului constituie pentru întreaga mișcare sportivă un prilej de puternică mobilizare și angajare pentru îndeplinirea la cote superioare a importantelor sarcini ce-i revin în lumina prețioaselor indicații și orientări cuprinse în Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu Conferinței pe țară din martie 1982, de a se face totul pentru ca sportul românesc să cunoască în viitor o și mai puternică dezvoltare, o afirmare și mai viguroasă în cele mai importante competiții internaționale.

	Jocuri Olimpice				Campionate mondiale				Campionate europene				Campionate mondiale universitare				TOTAL
	Total	A	Ag	Br	Total	A	Ag	Br	Total	A	Ag	Br	Total	A	Ag	Br	
1965					5	2	3		23	9	8	6	11	3	4	4	
1966					22	9	9	4	9	2	3	4	1		1		
1967					8	2	3	3	31	9	9	13					
1968	16	4	6	6	3	1	1	1	10	1	7	2	1		1		
1969					11	3	5	3	31	8	16	7					
1970					23	8	6	9	15	3	2	10	6		4	2	
1971					16	2	7	7	30	3	12	15					
1972	16	3	6	7	6	3		3	20	3	6	11					
1973					20	4	8	8	21	5	6	10	20	5	7	8	
1974					45	10	14	21	17	1	6	10					
1975					19	2	8	9	33	12	9	12	12	3	5	4	
1976	27	4	9	14	3	1	1	1	19	4	11	4					
1977					21	5	9	7	33	7	9	17	36	12	10	14	
1978					39	9	11	19	33	10	14	9					
1979					24	7	4	13	39	8	10	21	31	13	3	15	
1980	25	6	6	13	7	3	3	1	13	2	3	8					
1981					16	2	6	8	27	6	10	11	68	31	17	20	
1982					31	7	11	13	17	4	8	5					
1983					31	4	11	16	38	5	15	18	29	6	13	10	
1984 pînă la 15 mai						3	1	1	13	2	5	6					
Total	84	17	27	40	353	85	121	147	472	104	169	199	215	73	65	77	1124
Pînă în 1964																	287

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

GIMNASTICA MONDIALĂ MASCULINĂ ŞI PERSPECTIVELE EI

Prof. NICOLAE VIERU
Vicepreşedinte al F.I.G.

Cea de a XXII-a ediţie a Campionatelor mondiale de gimnastică, desfăşurată la Budapesta, la sfîrşitul lui octombrie 1983, a constituit atît criteriu de calificare pentru J.O., cît şi o trecere în revistă a ierarhiei valorilor, şi un tablou al stadiului de dezvoltare a gimnasticii în lume.

După studii, calcule şi reflecţii privind această mare competiţie, se desprind o serie de concluzii ce caracterizează, în general, gimnastica la ora actuală.

1. CREŞTEREA CONTINUĂ a nivelului dificultăţii exerciţiilor la toate probele şi în masa mare a gimnaştilor, precum şi a măiestriei lor tehnice. Edificator este faptul că la bară fixă, de exemplu, 18 gimnaşti au efectuat coborîre prin triplu salt înapoi grupat!

2. APROPIEREA MARE a nivelului valoric atît la echipe cît şi la individual, ceea ce face ca lupta sportivă să fie azi foarte puternică, iar învingătorii greu de departajat. O mărturie în acest sens o reprezintă clasamentele pe echipe şi la individual compus pe care le redăm **în tabelele 1 şi 2.**

Tabelul 1

Locul	ECHIPA	Total puncte	Media generală	Media impuse	Media liber alese
I	R.P. Chineză	591,45	9,857	9,840	9,870
II	U.R.S.S.	591,35	9,855	9,810	9,890
III	Japonia	588,85	9,814	9,790	9,830
IV	S.U.A.	585,65	9,760	9,730	9,790
V	R.D.Germană	584,95	9,749	9,680	9,810
VI	R.P.Ungară	581,55	9,692	9,640	9,730
VII	R.P.Bulgaria	577,10	9,618	9,540	9,690
VIII	R.F.Germania	576,30	9,605	9,580	9,620
IX	Franţa	576,15	9,602	9,600	9,590
X	Elveţia	575,50	9,591	9,550	9,620
XI	România	573,70	9,561	9,530	9,580
XII	Cuba	573,60	9,560	9,530	9,540
	Total	17,75	0,297	0,310	0,330

Tabelul 2

Locul	Numele și prenumele	Țara	Media concurs 1	Media concurs 2	Media generală
I	D.Bilozercev	U.R.S.S.	9,890	9,970	9,933
II	Koji Gushiken	Japonia	9,830	9,900	9,868
III	Artur Akopian	U.R.S.S.	9,840	9,840	9,843
IV	Lou Yun	China	9,820	9,860	9,843
V	Guzögy Gyorgy	R.P.U.	9,800	9,850	9,831
VI	Li Ning	China	9,860	9,760	9,816
Diferența totală loc 1 - 6 = 0,116 puncte					

3. TENDINȚĂ GENERALĂ spre exerciții de mare dificultate și originalitate, care condiționează lupta pentru victorie. Din păcate, încă mulți gimnaști forțează acest lucru în detrimentul eleganței, siguranței și ușurinței în execuție.

4. SCĂDEREA VÎRSTEI, în general, a participanților și chiar a medaliaților, cel mai elocvent în acest sens fiind cîștigarea titlului mondial absolut de către gimnastul sovietic Dmitri Bilozercev, care are doar 18 ani. De asemenea, este evidentă întinerirea generală a echipelor.

5. ÎNALT NIVEL de pregătire tehnică și de concurs, fapt subliniat de notele mari acordate multor gimnaști după cum se vede în tabelul nr. 3.

6. ARBITRAJUL FOARTE RIDICAT și numărul foarte mare de note apropiate de punctajul maxim demonstrează o stare generală de criză în arbitraj. Situația respectivă a apărut ca urmare a nerespectării codului de punctaj, pe alocuri depășit, arbitrii manifestînd subiectivism în aprecieri, fiind interesați și influențați în stabilirea notelor de mulți factori. O consecință a „crizei" respective este ilustrată de următoarele exemple: la cal cu mînere cu nota 10 în finală nu s-a obținut medalie, iar la inele gimnaști cu 9,90 nu au intrat în finală!?

7. GIMNASTICA A DEVENIT un sport de mare popularitate, bucurîndu-se în prezent de un larg public și de mare interes din partea companiilor de televiziune din toată lumea.

8. LA NIVELUL ACTUAL de dificultate și risc al exercițiilor, o importanță capitală au siguranța și constanța în execuție, aspecte ce au rol hotărîtor în obținerea unui loc fruntaș în marile competiții.

Tabelul 3

Număr de concurenți		Total note acordate	Note între 9,90 și 10
Concursul Nr. 1	175	2100	126
Concursul Nr. 2	36	216	40
Concursul Nr. 3	48	48	37
Total	259	2364	203

★
★ ★

CONCURSUL nr. 1, CEL PE ECHIPE, a reunit la start 26 de reprezentative și un total de 175 sportivi reprezentînd 35 de națiuni. După o perioadă de mulți ani de dominație a echipei sovietice, la Budapesta în fruntea ierarhiei mondiale au trecut gimnaștii chinezi, care au adus un plus de amplitudine și acurateță în exercițiile lor. Diferența de numai o zecime între cele 2 formații anunță o luptă foarte deschisă pe viitor.

Locul III cucerit de gimnaștii japonezi, în creștere valorică față de ediția trecută, nu ar putea fi periclitat deocamdată de echipa S.U.A., clasată pe locul IV la o diferență respectabilă.

Echipa R. D. Germane, remaniată și întinerită, a ocupat doar locul V la Budapesta și nu poate spera la mai mult pe viitor, echipele S.U.A. și Japoniei fiind greu de depășit la ora actuală.

Ocupînd locul VI, loc meritoriu dealtfel, echipa R. P. Ungare nu poate sta totuși liniștită, încă 6 echipe apropiate ca valoare între ele și anume Bulgaria, R. F. Germania, Franța, Elveția, România și Cuba rîvnesc la acest loc.

În această a doua jumătate a clasamentului vor interveni, fără îndoială, schimbări, care vor fi determinate atît de siguranța manifestată în concurs cît și de tragerea la sorți de la „impuse".

Fără ratările înregistrate, datorate unei pregătiri neadecvate în ultima perioadă, gimnaștii noștri ar fi putut aspira la Budapesta la un loc 7—8, lucru ce poate constitui o poziție onorabilă.

CONCURSUL NR. 2 PENTRU CLASAMENTUL FINAL INDIVIDUAL COMPUS al primilor 33 gimnaști nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor, favoriții principali la titlul suprem, Li Ning și Tong Fei, înregistrînd ratări la primele aparate și pierzînd deci șansele pentru un loc pe podium, au concurat apoi fără interes, în mod formal și într-o manieră considerată de unii chiar nesportivă.

Sportivul Dmitri Bilozercev (U.R.S.S.), calm, omogen, constant, cu o stăpînire de sine imperturbabilă, devine cel mai tînăr campion mondial absolut din toate timpurile, fiind un adversar greu de întrecut. În conjunctura dată, locul II ocupat de japonezul Koji Gushiken este obținut cu mari eforturi și onorant, recomandîndu-l ca un pretendent și pe viitor la un loc de frunte în ierarhia celor mai valoroși gimnaști din lume.

FINALA PE APARATE (CONCURSUL NR. 3) a constituit și de această dată un spectacol valoros, prilejuind mari dispute pentru întîietate și punînd în evidență nivelul înalt atins azi în fiecare probă. Protagoniștii întrecerilor au fost gimnaștii din U.R.S.S., R. P. Chineză și Japonia care au cucerit majoritatea medaliilor, după cum urmează: U.R.S.S. (5 de aur), China 8 (2 aur), Japonia (1 aur), Franța, R.P.U. și R.D.G. cîte o medalie.

ÎN FINALA DE LA SOL, exercițiile celor mai buni gimnaști s-au caracterizat prin conținut acrobatic de mare dificultate, executat cu amplitudine, eleganță și siguranță, mișcări de legătură spectaculoase, compoziții cuprinzînd o mare varietate de mișcări, executate dinamic și încheiate cu elemente acrobatice valoroase ca dublu salt înapoi în echer sau dublu salt înapoi cu întoarcere (Tsukahara). Pe această linie se înscrie și exercițiul lui Tong Fei (R. P. Chineză), medaliatul cu aur al probei, care s-a impus datorită originalității deosebite a elementelor sale acrobatice, ca dublu salt lateral grupat, salt lateral de pe un picior cu întoarcere 360 de grade în jurul axului longitudinal. Alte elemente acrobatice de reținut au fost dublu salt înapoi cu întoarcere de 720 de grade (Li Ning), răsturnare înainte și dublu salt înainte (Korolev). În mod cert, vom întîlni aceste elemente la mulți gimnaști și nu ar fi exclus să apară ca element nou triplu salt înapoi grupat la viitoarele „mondiale".

LA CAL CU MÎNERE evoluțiile tuturor finaliștilor au fost impresionante ca măiestrie, ceea ce demonstrează progresul tehnic realizat în ultimul timp la această probă. Patru din cei 8 finaliști au fost apreciați

cu nota 10, doi cu 9,95 și respectiv doi cu 9,90 puncte, sarcina arbitrilor de a desemna pe cel mai bun la acest aparat fiind deosebit de grea. În afara amplitudinii, eleganței și siguranței în lucru trebuie relevat faptul că se efectuează elemente dificile pe toate părțile aparatului. Astfel, cercurile duble cu și fără întoarcere, cu întoarceri în axul longitudinal al corpului (Magyar) se efectuează pe un mîner, pe ambele mînere, pe capete și chiar între mînere. La fel șurubul american și cercurile cu un picior, stil „Thomas" în deplasare pe tot corpul calului sau cu întoarceri în jurul unui mîner. Coborîrea a fost invariabilă la toți gimnaștii, și anume Thomas (ridicare în stînd pe mîini pe capăt și „Korolev") cu aterizare lateral sau cu spatele spre aparat. Folosirea exagerată a cercurilor „Thomas" și a coborîrii „Korolev" sînt aspecte negative ale acestei probe, care produc o anumită monotonie în concursuri. Remarca aceasta a fost făcută și la congresul de la Strasbourg și se pare că vor fi luate măsuri în consecință de către Comitetul tehnic masculin al FIG, pentru a îmbunătăți prevederile codului de punctaj în acest sens.

LA INELE finala s-a caracterizat, de asemenea, printr-o concurență foarte mare și printr-un înalt nivel tehnic al măiestriei gimnaștilor. În prezent, la această probă toate elementele sînt executate cu amplitudine maximă, iar mișcările de elan sînt efectuate aproape fără excepție cu brațele întinse. Aproape la toți finaliștii exercițiile conțin, ca o regulă, elemente predominante din elan cum sînt gigantici legate înapoi, gigantici înainte, coborîri prin triplu salt grupat, dublu salt întins, Tsukahara sau dublu salt înainte grupat. Dintre mișcările de forță statice ce pot duce la creșterea valorii exercițiilor au predominat: sprijinul lateral (cruce), sprijinul lateral răsturnat, cumpănă liberă, sprijinul lateral în echer sau din stînd pe mîini coborîre lentă prin cumpănă liberă în sprijin lateral (Nakayama), combinație executată de gimnastul nostru Levente Molnar. De menționat că nu toți concurenții mențin suficient elementele statice de forță și arbitrii nu au depunctat acest lucru, ceea ce este de dorit să nu se mai repete la alte competiții ale F.I.G.

Ca element nou, original, trebuie să consemnăm: din sprijin balans înainte și aruncare înapoi în echer, cu răsucire și urcare înainte în sprijin, executat de Li Ning care fie și pentru acest lucru ar fi meritat medalia de aur, în locul celei de bronz. Publicul a simțit și el nedreptatea ce i s-a făcut sportivului chinez, protestînd viguros. Cîștigătorii probei, D. Bilozercev (U.R.S.S.) și Koji Gushiken, s-au remarcat prin efectuarea, în cadrul combinației, a unei serii legate de elemente de forță și, de asemenea, prin execuția stăpînită, sigură și elegantă, a elementelor de balans, inclusiv a coborîrii, ceea ce reprezintă de fapt cheia succesului lor. Cu o combinație mai dinamică și o coborîre mai valoroasă, reprezentantul nostru Levente Molnar ar putea aspira la o treaptă a podiumului la această probă, care ne-a adus multe satisfacții în trecut.

ÎNTRECERILE LA SĂRITURI CU SPRIJIN s-au desfășurat într-o notă de echilibru valoric între toți participanții. Mărirea elanului de la 20 la 25 de metri a favorizat îmbunătățirea generală a săriturilor. Cei 173 de concurenți care au evoluat la liber ales au realizat media de 9,51 puncte (doar 10 note sub 9 puncte). În repertoriul acestei probe nu au intervenit noutăți, cele mai frecvente sărituri fiind: salt înainte, executat de 34 ori, salt înainte cu întoarcere — de 25 ori, Tsukahara întins — de 25 ori și Tsukahara cu întoarcere 360 de grade — de 34 ori.

În finala pe aparate aproape toți concurenții au efectuat salt înainte cu întoarcere și Tsukahara întins cu și fără întoarcere. Cîștigătorul probei, sovieticul Artur Akopian, a efectuat Tsukahara întins cu întoarcere 720 de grade. De remarcat și evoluția gimnastului chinez Lou Yun, care a efectuat salt înainte 540 de grade. O importanță hotărîtoare în definitivarea clasamentului au avut lungimea zborurilor și siguranța la aterizare. În concluzie, desprindem ideea că la sărituri sînt multe posibilități neexplorate și mari rezerve de progres pe toate planurile, avînd în vedere că este o probă relativ simplă și că execuția săriturii, inclusiv elanul, durînd doar 5—7 secunde. Nu este exclus ca în curînd să vedem noutăți la unii gimnaști dornici de afirmare.

ȘI LA PARALELE consemnăm un anumit progres tehnic general, manifestat în special prin lucru cu brațele întinse la multe elemente de balans, precum și numărul sporit de gimnaști care efectuează gigantică înapoi și chiar gigantică cu întoarcere 180 de grade. Hally (din stînd pe mîini cădere înainte cu întoarcere pe o mînă și balans înapoi), salt înapoi și schimb de sprijin în stînd pe mîini. În ultimul timp, se observă la mulți sportivi căutări în a găsi mișcări deosebite, originale și la acest aparat reluîndu-se chiar unele elemente utilizate în trecutul nu prea îndepărtat (stînd pe mîini din forță pe o singură bară, îndreptare lungă joasă în echer transversal pe o bară sau salt întins din atîrnat transversal pe o bară (Zellveger — Elveția). Marea majoritate a gimnaștilor au efectuat coborîre prin **dublu salt înapoi** grupat și foarte rar prin salt dublu înainte sau salt dublu înapoi în echer, ceea ce determină o anumită monotonie la acest capitol. Au fost echipe întregi, de exemplu, care au coborît prin dublu salt înapoi. De asemenea, se mai poate semnala și un abuz în privința numărului de opriri, față de cele 3 admise de regulament. Și la acest aparat sînt încă multe posibilități de progres în viitor, în special pe linie compozițională.

EXERCIȚIILE FINALIȘTILOR LA BARĂ FIXĂ au demonstrat din nou că la acest aparat s-au înregistrat cele mai mari progrese în ultimii ani, atît din punct de vedere al dificultății, tehnicii de execuție, dinamismului, riscului, fiind proba cea mai spectaculoasă a concursului masculin și în continuu progres. Diversitatea mare de elemente dificile și legări, tendința de dezvoltare a fazelor de zbor, cum sînt desprinderile cu salturi (Delcev, Ginger) sau trecerile peste bară (Tkacev, Voronin), gigantici într-o mînă înainte și înapoi, desprinderi și reapucări legate în serie într-o îmbinare complexă surprinzătoare fac din conținutul exercițiilor o mare sursă de emoții atît pentru spectatori cît și pentru arbitri. Coborîrile de la bară sînt caracterizate prin amplitudine și spectaculozitate, fiind în marea lor majoritate variante de dublu salt, Tsukahara sau dublu salt înainte și triplu salt grupat înapoi. Pentru a avea o imagine a nivelului general al acestei probe, trebuie să amintim că la Budapesta la concursul general cu exerciții liber alese 18 gimnaști au coborît prin triplu salt, cu Tsukahara dublă — 33 de gimnaști, 14 gimnaști — cu dublu salt înainte cu întoarcere, iar peste 100 gimnaști au coborît cu variante de dublu salt.

Desigur, și pe mai departe vom asista la o luptă foarte strînsă și la această probă, în care sînt foarte mulți pretendenți apropiați ca valoare, fiind, ca atare, greu de indicat un învingător. Va cîștiga cel care, în afara unui exercițiu complex, cuprinzînd aproape toate elementele grele ce se pot efectua în prezent, va încheia cu o coborîre la fel de complicată, dar cu multă precizie și eleganță.

Abordînd problema învingătorilor, indiferent la care din probe și la care concurs ne-am referi, trebuie să mai avem în vedere elemente ce pot influența într-o măsură apreciabilă lupta finală : modul de prezentare la exercițiile impuse și factorul arbitraj. Exercițiile impuse sînt acum foarte bine cunoscute și însușite de toți gimnaștii, ele fiind în vigoare de 4 ani de zile și efectuate la încă două campionate mondiale. Acestea sînt executate fără îndoială la un înalt nivel, cunoscută fiind atenția acordată în pregătire programului cu impuse de către toate echipele. Și aceasta pentru rolul lor hotărîtor privind poziția inițială în clasament și ordinea de lucru la exercițiile liber alese.

În acest context, se vor detașa acei sportivi care vor aduce o contribuție personală în execuția impuselor, un plus de amplitudine, de expresivitate, de accent suplimentar mișcărilor, o notă de originalitate în interpretare.

Vorbind despre „impuse", ni se pare important să subliniem că existența lor devine tot mai mult o chestiune perimată, anacronică în contextul dezvoltării actuale a gimnasticii. Într-un viitor nu prea îndepărtat probabil se va renunța la ele, deoarece și în gimnastică, sport de mare complexitate, lucrurile vor trebuie să fie simplificate. Fără exercițiile impuse s-ar reduce munca și eforturile sportivilor, s-ar reduce din durata competițiilor, care ar deveni mai atractive, mai dinamice. De asemenea, ar fi și mai ușor pentru arbitri, s-ar realiza economie de timp, energie și bani.

În legătură cu arbitrajul, care nu mai dă satisfacție și produce deseori nemulțumiri și discuții, în ultimii ani însăși Federația internațională este preocupată de a găsi soluții în direcția perfecționării acestuia. Sînt în studiu propuneri ca aceea de a se mări numărul de arbitri și de note care să intre în calculul mediei, să se arbitreze de către două brigăzi (una execuția, alta dificultatea și compoziția) etc., să se admită penalizări și de 0,05 puncte. Desigur, acestea nu vor fi aplicate imediat, dar noul cod de punctaj al F.I.G., care va intra în vigoare în 1985, va cuprinde multe din aceste noi prevederi. Oricum, activitatea practică se dezvoltă continuu și a luat-o înaintea teoriei și regulamentelor. Pentru toți specialiștii din lume și mai ales pentru F.I.G. este un moment de răscruce, de mare responsabilitate, privind drumul pe care trebuie să se meargă în viitor.

NICOLAE VIERU : La gymnastique masculine mondiale

La gymnastique figure parmi les sports qui ont „explosé" ces dernières années. Les championnats mondiaux de 1983, déroulés à Budapest, ont constitué un témoignage éloquent dans ce sens. L'auteur indique les directions d'affirmation prioritaire de la gymnastique masculine : la hausse continue de la difficulté des exercices de toutes les épreuves et d'un grand nombre de sportifs ; un sensible rapprochement du niveau de valeur des équipes et celui des individus ; l'exécution d'exercices très difficiles et d'une grande originalité ; la baisse continu de l'âge des grands performers, le champion mondial absolu — le soviétique Dmitri Bilozercev illustrant parfaitement cette tendance ; l'arbitrage très élevé et l'octroi d'un trop grand nombre de notes maximales, ce qui montre une crise générale dans l'arbitrage de la gymnastique ; l'impressionnante hausse de la popularité de la gymnastique sur le plan international et, finalement, la stricte exigence d'exécuter les épreuves avec sûreté et constance maximales, afin d'obtenir le succès final.

L'auteur analyse également en détail chaque concours et chaque appareil, en soulignant les nouveautés présentées à l'importante compétition de Budapest.

NICOLAE VIERU : Male World Gymnastics

Gymnastics ranks among the sports branches that have assumed a spectacular development in recent years. The 1983 world championships held in Budapest were another token in this respect. The author emphasize the salient features of male gymnastics : the ever more difficult exercises in all events and the fact that an ever larger number of sportsmen show much the same levels in terms of value (both by teams and individually) ; the exercises are both difficult and original ; the performers are ever younger (as pertinently illustrated by the Soviet Dmitri Bilozertchev) ; the referees are too lenient — they give too high marks — which points to a general crisis in terms of arbitration ; gymnastics has become impressively popular on a world scale ; the vital necessity for a safe and constant performance on which the final success depends in fact.

Likewise, the author analyses each event and apparatus down to the smallest details, highlighting the new aspects and elements that occurred in Budapest.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND POTENȚIALUL BIOMOTRIC LA COLECTIVELE DE ELEVI NOU FORMATE ÎN LICEU

Prof. EMIL LIVANU
Liceul de chimie industrială
„Petru Rareș" — SUCEAVA

Pentru asigurarea nivelului calitativ cerut în cadrul orelor de educație fizică, este absolut necesară cunoașterea potențialului biomotric al elevilor cu care se lucrează, pentru o judicioasă planificare și programare a activității pe durata unui an școlar.

Pentru transpunerea în practică, este necesară găsirea metodelor și mijloacelor cele mai adecvate realizării obiectivelor și sarcinilor educației fizice, în concordanță cu potențialul biomotric al elevilor din liceu și exigențele sistemului vieții sociale.

Motivația acestui studiu se întemeiază pe :

— cunoașterea nivelului dezvoltării fizice a colectivelor de elevi cu care lucrăm ;

— cunoașterea nivelului calităților și deprinderilor motrice.

1. Organizarea cercetării.

1.1. Ipoteza cercetării a constat în cunoașterea potențialului biomotric al elevilor și folosirea metodelor și mijloacelor cele mai adecvate obiectivelor și sarcinilor calitativ superioare care-i revin educației fizice în etapa actuală.

1.2. Sarcinile studiului au fost :

— stabilirea eșantionului pentru cercetare ;

— cunoașterea principalelor date antropometrice ;

— cunoașterea nivelului calităților motrice ;

— depistarea unor deficiențe în menținerea corectă a poziției corpului sau a segmentelor sale.

1.3. Metode de cercetare.

1.3.1. Studiul bibliografiei de specialitate, efectuat în scopul cunoaș-

Tabelul 1

Date și indici antropometrici, valorile medii ale grupelor testate separat pe sexe

Testarea	Nr. cazurilor	Înălțimea (cm)	Greutatea (kg)	Capacitatea vitală (cmc)	Demeny	Quetelet
I băieți	69	169	57,200	4 313	75	335
II-a băieți	37	169,5	56,500	3775	66,7	330
Media pe țară	-	165,6	53,720	-	-	-
I fete	38	163,6	54,300	3524	64	340
II-a fete	37	162	55,600	3575	66,4	328
Media pe țară	-	160,4	51,740	-	-	-

Tabelul 2

Datele statistice analitice la cele două testări, exprimate în puncte

Testarea	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valoarea x	Frecvența față de medie					
			Absolute			După eliminare				Nr. cazuri			Procente		
			Ls	Li	σ	Ls	Li	σ		sub	pe	peste	sub	pe	peste
ÎNĂLȚIME															
I (b)	69	169	183	142	41	181	154	27	55,5	33	1	35	47,8	1,4	50,1
II-a(b)	37	169,5	182	152	30	181	154	27	57,4	17	2	18	45,9	5,4	48,6
I (f)	38	163,6	179	141	38	175	152	23	50,4	16	3	19	42,1	7,8	50
II-a(f)	37	162	173	141	32	171	146	25	64	18	3	16	48,6	8,1	43,2
GREUTATE															
I (b)	69	57,2	76	39	37	75	41	34	47,6	33	3	33	47,8	4,3	47,8,
II-a(b)	37	56,5	74	41	33	73	42	31	46,5	16	2	19	43,2	5,4	51,3
I (f)	38	54,3	66	40	26	65	42	23	53,4	15	3	20	39,4	7,8	52,6
II-a(f)	37	55,6	62	38	24	61	43	18	70	18	5	14	48	13,5	37,8

terii potențialului biomotric al elevilor din România și raportarea la colectivele cu care lucrăm în liceu.

1.3.2. Observația științifică, realizată pe parcursul efectuării acestui studiu în urmărirea componenței și omogenității colectivelor.

1.3.3. Metoda testelor, prin înregistrarea principalelor date antropometrice și de motricitate.

1.3.4. Metoda statistică, prin calcularea mediei aritmetice, dispersiei, amplitudinii.

1.3.5. Aprecierea mediei în funcție de punctele obținute din calcularea făcută conform formulei :

$$x = 100\ (M-Li)/Ls-Li.$$

1.4. Metoda de lucru și descrierea colectivului.

Pentru testarea potențialului biomotric al elevilor din liceu, am folosit probele incluse în Instrucțiunile M.E.I. și ale C.N.E.F.S. din 1982, la care am mai adăugat spirometria și calcularea indicilor Demeny și Quetelet.

Am ales elevii din clasa a IX-a de liceu, întrucît erau colective necunoscute, abia formate pe baza concursului de admitere, provenind de la diferite școli din municipiul și județul Suceava.

La prima testare pe care am efectuat-o în trimestrul I al anului școlar 1982—1983 au fost cuprinși 107 elevi (69 de băieți și 38 de fete), iar la a doua testare pe care am efectuat-o în trimestrul I al anului școlar 1983—1984 au fost cuprinși 74 de elevi (37 de fete și 37 de băieți).

La începutul fiecărei testări, am discutat cu elevii respectivi despre importanța trecerii testelor în conformitate cu instrucțiunile în vigoare, în sensul ca datele înregistrate să reflecte posibilitățile reale de care dispun în vederea optimizării procesului instructiv-educativ, să asigure solicitarea diferențiată, mărirea eficienței lecției de educație fizică și găsirea formelor și mijloacelor pentru munca independentă.

La prima testare, au fost cuprinși elevii din clasele a IX-a G, H, I ; la a doua testare, au fost cuprinși elevii din clasele a IX-a E și F.

Trecerea probelor atît pentru prima testare, cît și pentru cea de a doua testare s-a făcut în condiții similare, parcurgîndu-se două etape. În prima etapă, au fost trecute probele de teren (alergare pe distanța de 80 m, aruncarea mingii de oină de pe loc, alergare de durată și proba de îndemînare). În cea de a doua etapă, au fost trecute probele de sală (detenta pe verticală, forța musculaturii spatelui, flotări, tracțiuni, mobilitatea coxo-femurală și cea a coloanei vertebrale în plan anterior).

Datele obținute au fost consemnate în tabele centralizatoare pe clase și sexe, separat pentru fiecare testare.

Menționăm că la cea de a doua testare efectuată în trimestrul I al anului școlar 1983—1984, în locul alergării pe distanța de 80 m am fixat alergarea pe distanța de 50 m, iar în locul alergării de durată am folosit alergarea pe distanța de 800 m (pentru fete) și cea de 1000 m (pentru băieți) și săritura în lungime de pe loc, probe prevăzute în S.U.V.A.

2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor.

Analizînd rezultatele obținute la colectivele de elevi supuse acestui studiu, reiese că ele au un potențial biomotric foarte diferit.

2.1. Nivelul creșterii și dezvoltării fizice este determinat de interacțiunea factorilor interni și externi, un rol deosebit avîndu-l condițiile de viață și de mediu, asociate cu practicarea exercițiilor fizice.

Dezvoltarea fizică, urmărită prin înregistrările făcute la cei doi parametri somatici și prin calcularea indicilor Demeny și Quetelet, poate fi considerată ca fiind satisfăcătoare.

Pentru ca aprecierea dezvoltării fizice să fie obiectivă, este bine să se recurgă la compararea datelor obținute cu valoarea medie pe țară.

Pentru a pune în evidență acest lucru, vom prezenta valorile medii rezultate la cele două testări, separat pe sexe (vezi tabelul 1).

Datele antropometrice și indicii calculați sînt peste media prevăzută grupei de vîrstă, dar se încadrează în limitele maxime admise atît pentru băieți, cît și pentru fete.

Înălțimea grupurilor cercetate variază între 168 cm și 170 cm, la băieți, și între 160 cm și 165 cm, la fete, față de 165,6 cm — media prevăzută pentru băieți — și, respectiv, 160,4 cm — pentru fete.

Greutatea la băieți variază pe grupe între 54,8 kg și 58,2 kg, iar la fete între 51 kg și 59,3 kg, față de media de 53,720 kg — prevăzută pentru bă-

Tabelul 3

Situația probelor de teren, media pe clase și sexe, separat

TESTAREA I					
Clasa	Aruncarea mingii de oină (m)	Îndemînare	80 m	Alergarea de durată	
				Timp	Distanță (m)
IX-a G (b)	40,7	16"	12"6	31'56"	5703
IX-a H (b)	42,5	17"1	11"7	28'94"	5734
IX-a I (b)	40,4	17"2	12"2	27'75"	5538
IX-a G (f)	27,3	17"6	13"8	12'12"	2135
IX-a H (f)	24,5	18"6	13"5	6'37"	1166
IX-a I (f)	19,3	19"	13"6	10'57"	1927
TESTAREA A II-A					
Clasa	Aruncarea mingii de oină (m)	Îndemînare	50 m	Săritura în lungime de pe loc (m)	Alergare pe distanța de 800-1000 m
IX-a E (b)	40,46	16"6	7"6	2,08	3'51"
IX-a F (b)	43,18	16"3	7"4	2,08	4'02"
IX-a E (f)	26,9	17"7	8"7	1,74	4'06"
IX-a F (f)	27,4	17"9	9"	1,73	4'12"

ieți — și de 51,74 kg — prevăzută pentru fete.

Diferențele existente între valorile medii, la cele două testări la cei doi parametri somatici, sînt minime, așa cum rezultă din tabelul 1, însă sînt mai mari față de media pe țară.

În continuare, vom prezenta datele statistice pentru cele două testări, exprimate în puncte, separat pe sexe (vezi tabelul 2).

Aprecierea în puncte a celor doi parametri, așa cum reiese din tabelul 2, este satisfăcătoare, cu excepția grupului de elevi cuprinși în testarea a doua, care primesc calificativul bine.

Pentru spirometrie, media grupelor de la testarea întîi, la băieți, variază între 4229 cmc și 4361 cmc, iar la cea de a doua testare valoarea medie variază între 3520 cmc și 4031 cmc. La fete, valoarea medie a grupelor variază, la testarea întîi, între 3292 cmc și 3641 cmc și, la testarea a doua, între 3482 cmc și 3668 cmc.

În ceea ce privește capacitatea vitală a elevilor care au fost supuși măsurătorilor antropometrice prin calcularea indicelui Demeny, se observă că valorile medii ale colectivelor din fiecare clasă, separat pe sexe, sînt cuprinse între 73 și 77, la băieți, la testarea întîi, și între 64 și 69, la testarea a doua. La fete, media variază între 64 și 65, la testarea întîi, și ajunge la 66, la testarea a doua.

Cercetînd gradul de nutriție al grupelor cu care vom lucra în perioada următoare, se observă că indicele Quetelet variază între 332 și 339, la băieți, la testarea întîi, și între 324 și 337, la testarea a doua ; la fete, valorile medii sînt cuprinse între 317 și 337, la testarea întîi. și între 324 și 333, la testarea a doua.

Diferențele existente între valorile medii pentru indicele Demeny și pentru indicele Quetelet sînt minime, dar se încadrează în limitele normale.

2.2. Rezultatele obținute în urma trecerii probelor de control privind capacitatea motrică a elevilor.

Gradul de dezvoltare al calităților motrice pentru fiecare colectiv de elevi testați reiese din tabelul 3, pentru probele de teren, și din tabelul 4, pentru probele de sală.

2.2.1. Aruncarea mingii de oină de pe loc are o dispersie mare a valorilor individuale în cadrul fiecărui colectiv, acestea fiind cuprinse între 20 m și 59 m, la testarea întîi, și între 26 m și 60 m, la testarea a doua, la băieți ; la fete, valorile variază între 12,9 m și 44,6 m, la testarea întîi, și între 17,2 m și 38,6 m, la testarea a doua.

Diferențele dintre valorile medii ale fiecărei grupe de elevi testați sînt minime, de 2,1 m, la testarea întîi, și de 2,7 m, la testarea a doua, la băieți ; la fete, ele sînt cuprinse între 8 m, la testarea întîi, și de 0,5 m, la testarea a doua.

Aprecierea valorii $\bar{x}$, în puncte, este de 71, la testarea întîi, și de 40, la testarea a doua, față de media pe țară, la băieți, care este de 48,04, primind calificativul bine la prima testare și pe cel satisfăcător la cea de a doua testare.

La fete, aprecierea valorii $\bar{x}$, exprimată în puncte, este satisfăcătoare la ambele testări, așa cum reiese din tabelul 5.

2.2.2. La viteza de deplasare, pusă în evidență prin alergarea pe distanța de 80 m, la testarea întîi, valoarea medie a grupelor variază între 11,7 și 12,6, la băieți, față de 12,5 — media pe țară, iar la alergarea pe 50 m ea este cuprinsă între 7,4 și 7,6 ; la fete, la prima testare, viteza de deplasare variază între 13,5 și 13,8, față de 13,8 — media pe țară, iar la testarea a doua, ea variază între 8,7 și 9 secunde, pe distanța de 50 m.

Atît la fete, cît și la băieți se observă o dispersie mică a valorilor obținute la viteza de deplasare (tabelul 6).

2.2.3. Îndemînarea a fost testată prin parcurgerea unui traseu care cuprinde alergare șerpuită printre jaloane, aruncare la țintă cu trei mingi de oină, alergare cu spatele 10 m, săritură peste o groapă imaginară, lată de 1,5 m.

Media grupei de băieți testate este de 16,7, la prima testare, și de 16,4, la testarea a doua, față de 17,4, media pe țară, în timp ce, la fete, media variază între 18,4, la testarea întîi, și 17,8, la testarea a doua, față de 19,2 — media pe țară.

Îndemînarea este o calitate motrică greu de cuantificat și greu perfectibilă, însă în urma testului aplicat se poate face o comparație între

Tabelul 4

Situația probelor de sală, media pe clase și sexe, separat

Clasa	Detenta (cm)	Abdomen	Spate	Flotări	Tracțiuni	Mobilitate (cm)
TESTAREA I						
IX-a G (b)	39,8	81,5	39,5	17,9	4,2	52,3
IX-a H (b)	40	79	36,1	15	3,3	50,7
IX-a I (b)	36,8	79,9	29	15,3	6	56,1
IX-a G (f)	34,3	54,3	30,8	8,6	6,2	58,3
IX-a H (f)	33	46	31,9	7	4	53,2
IX-a I (f)	32,7	43	26,2	5,6	5,7	58,5
TESTAREA A II-A						
IX-a E (b)	39	52	28	14	5	53
IX-a F (b)	43,7	59,7	35,9	18,1	7,5	58
IX-a E (f)	33,1	34,1	21,2	9	6	59,4
IX-a F (f)	32,8	42,6	26,8	8,9	6,3	56

rezultatele obținute, așa cum reiese din tabelul 6.

2.2.4. Rezistența a fost testată prin alergare de durată, în tempo moderat, cu înregistrarea duratei de alergare și a distanței parcurse, la testarea întîi, și pe distanța de 800 m — fetele, pe cea de 1000 m — băieții, la testarea a doua.

La această calitate motrică se observă cea mai mare diversitate a rezultatelor obținute, începînd cu 5:03 și terminînd cu 1.32:20, la timp, și între 1210 m și 16850 m, la distanță, la testarea întîi, la băieți, iar la a doua testare valorile individuale variază, pe 1000 m, între 3:30 și 4:20.

La fete, valorile individuale variază între 1:45 și 30:06, la timp, și între 420 m și 5270 m, la distanță, la testarea întîi, iar la a doua testare valorile individuale variază între 3:30 și 4:31.

3. Analizînd rezultatele obținute pentru probele de sală, remarcăm că, la o parte din ele, diferențele dintre valorile medii ale grupelor testate și media pe țară sînt minime, cum ar fi, de pildă, la: forța musculaturii spatelui, flotări, tracțiuni și mobilitate (vezi tabelul 7).

Detenta, fiind o calitate combinată — viteză + forță —, variază între 23 cm și 57 cm, la testarea întîi, și între 28 cm și 57 cm, la testarea a doua, la băieți; la fete, este cuprinsă între 21 cm și 23 cm, la testarea întîi, și între 19 și 42 cm, la testarea a doua.

Aprecierea, în puncte, este considerată ca satisfăcătoare, așa cum se evidențiază în tabelul 8.

3.1. Forța musculaturii abdominale este singura probă de sală unde există diferențe mai mari între media pe țară și media grupelor cercetate. Dispersia valorilor individuale este mare. De exemplu, la băieți, ea variază între 25 și 240, iar la fete între 21 și 100. Prezentînd media grupelor cercetate, putem spune că ea variază între 80,1, la testarea întîi, și 55,8, la testarea a doua, pentru băieți, față de 62 — media pe țară; la fete, media grupelor variază între 47,7, la testarea întîi, și 38,3, la testarea a doua, față de 42 — media pe țară.

3.2. Forța musculaturii spatelui la grupele cercetate variază, pentru testarea la băieți, între 34,8 și 31,9, față

Tabelul 5

Datele statistice la cele două testări exprimate în puncte, pentru aruncarea mingii de oină

Testarea	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valoarea x	Frecvența față de medie					
			Absolute			După eliminare				Nr. cazuri			Procente		
			Ls	Li	σ	Ls	Li	σ		sub	pe	peste	sub	pe	peste
I (b)	69	41,2	59	20	39	47	27	20	71	32	2	35	46,3	2,8	50,1
II-a(b)	37	41,8	60	26	34	58	31	27	40	15	5	17	40,5	13,5	45,9
I (f)	38	23,7	44,6	12,9	31,7	39	13	26	41,1	23	3	12	60,5	7,8	31,5
II-a(f)	37	27,1	38,6	17,2	21,4	37,2	19,8	17,4	41,9	22	5	10	59,4	13,5	27

de 28 — media pe țară ; la fete, între 29,6 și 24, față de 22 — media pe țară.

3.3. Flotările au constituit proba prin care a fost testată rezistența locală, în regim de forță, a musculaturii extensoare a membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale.

Cercetînd valorile medii ale grupelor testate, se observă o similitudine perfectă între cifrele obținute la cele două testări și media pe țară, adică un număr de 16 flotări, la băieți ; la fete, media, la testarea întîi, este de 7 și de 8,9, la testarea a doua, față de 7 — media pe țară. Cu toate acestea, există și la aceste colective o lipsă de omogenitate, întrucît cifra individuală la unii elevi variază între 4 și 30, la băieți, și 0 și 20, la fete.

3.4. Tracțiunile au constituit proba prin care s-a urmărit aflarea rezistenței locale, în regim de forță, a musculaturii flexorilor brațelor.

Media grupelor cercetate variază, la băieți, între 4,5 și 6,2, față de media pe țară, care este 6 ; la fete, media variază între 5,3 și 6,1, față de 10 — media pe țară.

Și la această probă se observă o lipsă de omogenitate a colectivelor, întrucît există diferențe mari între valorile individuale.

3.5. Mobilitatea este o calitate greu perfectibilă, ținînd mai mult de fondul genetic al elevului.

Valorile medii ale grupelor cercetate variază între 53 cm și 55,5 cm, la băieți, față de 55,1 cm — media pe țară ; la fete, valorile variază în-

Tabelul 6

Datele statistice la cele două testări exprimate în puncte, pentru viteza de deplasare și îndemînare

Testarea	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valoarea x	Frecvența față de medie					
			Absolute			După eliminare				Nr. cazuri			Procente		
			Li	Ls	σ	Li	Ls	σ		sub	pe	peste	sub	pe	peste
VITEZA															
I (b)	69	12,1	14,8	10,3	4,5	13,9	10,4	3,5	48	34	3	35	44,9	4,3	50,7
II-a(b)	37	7,5	8,2	6,4	1,8	8,1	7,1	1	40	17	2	18	45,8	5,4	48,6
I (f)	38	13,6	16	11,8	4,2	15,7	12,5	3,2	34	17	1	20	44,7	2,6	52,6
II-a(f)	37	8,8	13	7,6	5,4	10,1	8	2,1	38	16	2	19	43,2	5,4	51,3
ÎNDEMÎNAREA															
I (b)	69	16,7	21,2	13,7	7,5	19,3	14,5	4,8	45	30	5	34	43	7,2	49,2
II-a(b)	37	16,4	18,2	14,5	3,7	18,1	14,8	3,3	48,4	20	2	15	54	5,4	40,5
I (f)	38	18,4	22,6	12,2	10,4	21,8	15,2	6,6	48	21	-	17	55,2	-	44,7
II-a(f)	37	17,8	22	15,3	6,7	20,3	15,4	4,9	49	17	1	19	46,8	2,7	51

Tabelul 7

Valorile medii ale grupelor testate separat pe sexe la probele de sală

Testarea	Nr. cazuri	Detenta (cm)	Abdomen	Spate	Flotări	Tracțiuni	Mobilitate (cm)
I băieți	69	38,8	80,1	34,8	16	4,5	53
II-a băieți	37	41,3	55,8	31,9	16	6,2	55,5
Media pe țară	-	35,87	62	28	16	6	55,1
I fete	38	33,3	47,7	29,6	7	5,3	56,6
II fete	37	32,9	38,3	24	8,9	6,1	57,7
Media pe țară	-	29,18	42	22	7	10	58,2

tre 56,6 cm și 57,7 cm, față de 58,2 — media pe țară.

Aprecierea, în puncte, o putem considera ca satisfăcătoare, cu excepția grupelor de băieți, la testarea a doua, care este nesatisfăcătoare, așa cum reiese din tabelul 9.

CONCLUZII

1. Creșterea și dezvoltarea fizică a grupelor de elevi supuși acestui studiu le putem considera ca fiind bune, așa cum rezultă din analiza datelor înregistrate la cei doi parametri somatici și prin calcularea indicilor Demeny și Quetelet.

Diferențele existente între valorile medii ale grupelor cercetate sînt de 0,5 cm, la cele două testări, la băieți, și de 1,6 cm, la fete. Diferența între valoarea medie obținută la testarea întîi și media pe țară este de +3,4 cm și de +3,9 între valoarea medie obținută la testarea a doua și media pe țară, la băieți ; la fete, diferența dintre valoarea medie la testarea întîi și media pe țară este de 3,2 cm, iar între valoarea medie de la cea de a doua testare și media pe țară este de +1,6 cm, pentru înălțime.

La greutatea corporală, diferențele între testări sînt de 0,7 kg, la băieți, și de 1,3, la fete. La băieți, diferența între valoarea medie obținută la testarea întîi și media pe țară este de +3,5 kg, iar cea dintre valoarea medie obținută la testarea a doua și media pe țară este de +2,8 kg ; la fete, diferența între valoarea medie de la prima testare și valoarea medie pe țară este de +2,6 kg, iar între valoarea medie de la testarea a doua și media pe țară este de +3,9 kg.

Valorile medii ale grupelor cercetate sînt mai mari decît valoarea medie pe țară, situație determinată de condițiile de viață, de mediu și de zonă geografică.

2. Cu ocazia efectuării măsurătorilor antropometrice, am reușit să depistăm unele vicii în privința menținerii corecte a poziției corpului, cum ar fi : atitudine cifotică, atitudine lordotică, precum și unele deficiențe segmentare.

Tabelul 8

Datele statistice la cele două testări exprimate în puncte

Testarea	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valoarea x	Frecvența față de medie					
			Absolute			După eliminare				Nr. cazuri			Procente		
			Ls	Li	a	Ls	Li	a		sub	pe	peste	sub	pe	peste
I (b)	69	38,8	57	23	34	50	25	25	55,2	34	4	31	49,2	5,7	44,9
II-a(b)	37	41,3	57	28	29	54	29	25	49,2	15	3	19	40,5	8,1	51,3
I (f)	38	33,3	41	23	18	40	27	13	48,4	18	3	17	47,3	7,8	44,7
II-a(f)	37	32,9	42	19	23	39	29	10	39	20	5	12	54	13	32,4

Tabelul 9

Testarea	Nr. cazuri	Media	Performanțe extreme						Valoarea x	Frecvența față de medie					
			Absolute			După eliminare				Nr. cazuri			Procente		
			Ls	Li	σ	Ls	Li	σ		sub	pe	peste	sub	pe	peste
I (b)	69	53	68	39	29	65	42	23	47,8	31	5	33	44,9	7,2	47,8
II-a (b)	37	55,5	75	47	28	73	48	25	30	13	3	21	35,1	8,1	56,7
I (f)	38	56,6	65	47	18	64	48	16	53,7	15	7	16	39,4	18,4	42,1
II-a (f)	37	57,5	70	46	24	67	49	18	48,3	12	5	20	32,4	13,5	54

Elevii care prezentau aceste atitudini vicioase au fost instruiți pentru executarea unor complexe de exerciții adecvate fiecărei remedieri în parte, în scopul prevenirii instalării definitive a acestor deficiențe fizice.

3. Gradul de dezvoltare al calităților motrice îl putem considera ca fiind satisfăcător spre limita superioară, raportat la datele medii obținute pe țară, însă cu o dispersie mare a valorilor individuale la calitățile motrice : forța și rezistența.

Pentru probele de teren, diferențele dintre valorile medii ale grupelor cercetate și media pe țară sînt foarte mari la rezistență și la aruncarea mingii de oină și mai mici la alergarea de viteză și la îndemînare.

La probele de sală, diferențele existente sînt mari la detentă și la musculatura abdominală, în timp ce la musculatura spatelui, la tracțiuni și la mobilitate ele sînt nesemnificative.

4. În urma efectuării acestui studiu comparativ pe colectivele de elevi nou formate în liceu, reiese că potențialul biomotric este variat, ceea ce presupune o muncă științifică susținută din partea profesorului de educație fizică în vederea realizării obiectivelor și sarcinilor educației fizice în școală.

5. Cunoașterea stadiului dezvoltării somatice și motrice poate înlătura uniformizarea conținutului lecțiilor în procesul instructiv-educativ, oferind posibilitatea lucrului pe grupe și tratarea diferențiată.

6. Asigurarea unei motivații corespunzătoare în rîndul elevilor, în legătură cu practicarea exercițiilor fizice în raport cu posibilitățile de care dispun aceștia, prin argumentare științifică și existența unor relații de colaborare între elev și profesor.

7. Începînd cu anul I de liceu, se poate trece la o îmbinare mai judicioasă între munca condusă de profesorul de specialitate și cea independentă, întrucît elevii sînt receptivi la tot ceea ce este nou și deosebit de preocupați de dorința dezvoltării lor fizice armonioase.

Primul an de liceu trebuie să fie considerat ca un an hotărîtor pentru reușita activității de educație fizică și sport, prin luarea măsurilor corespunzătoare, evitîndu-se rămînerile în urmă în pregătirea motrică a elevilor.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, I.E.F.S., București, 1972.
2. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, I.E.F.S., București, 1980.
3. GAGEA AD. : O măsură a calității, rev. E.F.S., nr. 5, 1982.
4. LIVANU E. : Cunoașterea colectivului de elevi — o necesitate obiectivă a profesorului de educație fizică, rev. E.F.S., nr. 1, 1984.
5. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
6. NICU A., FOCȘENEANU A., PARASCHIV V. : Raportul dintre dezvoltarea motrică și fizică a elevilor, criterii de bază în aprecierea stării de sănătate, rev. E.F.S., nr. 7, 1979, rev. E.F.S., nr. 7, 1980.
7. NICU A., FOCȘENEANU A., PARASCHIV V., LOGIN MARIA : Potențialul biomotric al elevilor din clasele IV—XII — studiu comparativ, București, 1982—1983.

E. LIVANU : Etude comparative concernant le potentiel biomoteur des nouveaux groupes d'élèves formés dans le cadre du lycée

On a effectué une étude comparative avec un groupe d'élèves de la 9e classe de lycée ; les résultats ont conduit aux conclusions suivantes : le potentiel bio-

(Continuare în pag. 29)

ORELE DE ACTIVITĂŢI SPORTIVE ŞI INIŢIEREA COPIILOR ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Prof. VASILE DRAGOMIR
C.J.E.F.S. BUZĂU

Pentru reprezentarea cu cinste, pe plan internaţional, a sportului românesc la Jocurile Olimpice, precum şi la alte competiţii de amploare mondială, sarcini revin nu numai C.N.E.F.S., federaţiilor de specialitate, consiliilor judeţene pentru educaţie fizică şi sport, cluburilor şi asociaţiilor sportive, ci şi întregii mişcări sportive. Fiecare unitate sportivă de performanţă, fiecare profesor de educaţie fizică, fiecare antrenor trebuie să-şi actualizeze obiectivele sportive de masă şi de performanţă în raport cu noile cerinţe, exigenţe şi condiţii create.

Factorul de bază în transformarea potenţialului sportiv al fiecărui judeţ într-o nouă calitate constă în îmbunătăţirea calitativă a conţinutului procesului de selecţie şi de pregătire, în creşterea complexităţii, durităţii şi dificultăţii antrenamentelor, pe baza unor indicatori optimi de efort, stabiliţi după criterii ştiinţifice.

În acest sens, de o mare importanţă sînt organizarea şi concretizarea acestei acţiuni la nivelul şcolii.

Orele de educaţie fizică oferă un cadru larg, optim pentru realizarea unei selecţii primare a elementelor de perspectivă pentru sportul de performanţă, dar care, din păcate, nu sînt valorificate la un nivel superior, în această privinţă, şi anume tocmai acelea care sînt destinate activităţilor sportive.

În conformitate cu precizările programei de învăţămînt, care a fost elaborată de M.E.I., orele despre care am amintit mai sus **constituie mijlocul principal de continuare la nivel superior a pregătirii fizice a elevilor,** pregătire realizată la lecţiile de educaţie fizică, de **iniţierea acestora în practicarea diferitelor discipline sportive.** Numărul orelor destinate activităţilor sportive în şcoala generală — ciclul gimnazial — este stabilit prin planul de învăţămînt, în raport cu numărul claselor de elevi.

Efectuînd un sondaj în unităţile şcolare din judeţul nostru — Buzău —, în număr de 210, în care sînt afectate ore pentru activităţile sportive, la care predau 110 cadre, calificate în acest domeniu, de unde au fost selecţionaţi 35 de elevi pentru grupele şi secţiile de performanţă ale C.S.S. în anul 1983, elevi care pot fi consideraţi cu iniţierea în şcoala generală, am ajuns la concluzii puţin plăcute şi, gîndindu-se că, probabil, mai sînt situaţii asemănătoare şi în alte judeţe, ne-am hotărît să scriem aceste rînduri.

Problema iniţierii presupune — aspect des întîlnit — şi durata perioadei de iniţiere sau, cu alte cuvinte, a utilizării acestei perioade de iniţiere din şcoala generală, la orele la care ne-am referit, la una din ramurile de sport (volei, handbal, atletism, gimnastică etc.), sub îndrumarea unui cadru calificat.

Pentru că, se poate pune pe bună dreptate întrebarea, de ce mai este nevoie ca, odată ce au fost selecţionaţi pentru clubul sportiv şcolar, aceşti elevi să fie incluşi în grupe de nivelul 3 de iniţiere ?

Poate, se va răspunde că acest lucru este în funcţie de valoarea celor selecţionaţi, de rezultatele la probele şi normele de selecţie prevăzute în sistemul naţional de selecţie, probe şi norme pe care... dascălii de la cluburile sportive şcolare le cunosc prea bine şi le aplică, în vreme ce confraţii lor de la şcolile generale sînt, aproape, la antipod.

Dacă acceptăm acest răspuns, ar însemna ca tovarăşii de la şcolile generale să-şi cam pună întrebarea cum fac dînşii selecţia şi iniţierea în şcoala respectivă, după ce norme şi principii, ce eficienţă au în vedere, pentru că — să nu se supere nimeni — nu este deloc corect ca să se mai consume fonduri (de toate felurile), o perioadă de timp, chiar şi scurtă de ar fi, pentru o reiniţiere a aceloraşi copii. Aceasta înseamnă risipă de fonduri umane, de fonduri financiare, precum şi prelungirea timpului afectat

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1984, pag. 17

pentru afirmarea presupuselor elemente talentate. Așa ceva nu are ce căuta la noi, cînd drumul către înalta performanță trebuie tot mai mult scurtat și nicidecum lungit, iar la începuturile acestui drum trebuie să stea o masă din ce în ce mai numeroasă și mai bine pregătită de tineri.

Iată de ce considerăm că este necesar, dacă vrem ca școala să fie, într-adevăr, un izvor permanent de talente și dacă vrem să realizăm un salt calitativ și o muncă permanent responsabilă, atît din partea profesorilor de educație fizică din școlile generale, cît și din cea a celor de la cluburile sportive școlare, ca forurile de resort să aprobe și să impună următoarele măsuri :

— însușirea și aplicarea în practică, în întreaga țară, a ideii conducerii C.N.E.F.S., potrivit căreia fiecare unitate școlară — ne referim la școlile generale încadrate cu profesor calificat pentru educație fizică, să fie nominalizată pentru una-două ramuri de sport, pentru care să fie afectate orele de activități sportive, nominalizare ce urmează să fie efectuată de către inspectoratele școlare, consiliile județene pentru educație fizică și sport, cu larga consultare a profesorilor respectivi, și în funcție de o serie de factori, cum ar fi : baza materială, specializarea profesorilor, ramurile sportive prioritare, tradiția școlii ș.a.m.d. ;

— obiectivizarea activității profesorilor, desfășurată la aceste ore, prin stabilirea unui număr precis de elevi pe care să-i promoveze în grupele și secțiile de performanță ale clubului sportiv școlar respectiv sau ale altor cluburi și asociații sportive cu secții de performanță din județul respectiv, fără a mai fi nevoie de efectuarea unui stagiu de inițiere ;

— promovarea acestor elevi să se facă în urma unei testări minuțioase, la care să participe și profesorul de la care provin elementele respective, rezultatele testării fiind consemnate în fișa individuală, fișă semnată de ambii profesori — și cel care predă, și cel care preia (prin aceasta, s-ar mări și s-ar conștientiza responsabilitatea profesorilor de educație fizică și s-ar contribui la eliminarea, treptată, a ... lanțului slăbiciunilor, în care — aceasta este încă situația, din nefericire — profesorii cluburilor sportive școlare invocă, deseori, pentru a justifica insuccesele, slaba pregătire a elevilor în școala generală, iar cei de la școala generală pe aceea de care au răspuns învățătorii, în final, principalii vinovați urmînd să fie părinții ;

— obligativitatea ca, și pentru activitățile sportive, profesorii de educație fizică de la școlile generale să selecționeze copiii tot în funcție de rezultatele trecerii probelor de control din sistemul național de selecție ;

— instituirea unui control sistematic, de specialitate, asupra modului în care se desfășoară activitatea în orele respective ;

— promovarea unui sistem de stimulare morală, și anume : înscrierea la examenele de grade didactice, acordarea de calificative anuale, sancționarea, în funcție de rezultatele obținute în această privință ;

— includerea în rîndul indicatorilor de retribuție, aceasta fiind o problemă de strictă activitate profesională, pentru care există o pregătire preliminară ;

— analiza periodică a acestei probleme în plenul tuturor specialiștilor din județul respectiv.

Din cele expuse mai sus, nu trebuie să se înțeleagă că problemele privitoare la selecția și la inițierea elementelor talentate se rezolvă numai după ce elevii au efectuat un stagiu în școala generală. Se știe că aceasta este o activitate continuă, permanentă, în care, pentru realizarea sa, ar trebui să colaborăm cu toții mai mult și, mai ales, să ne unim eforturile atît profesorii din școlile generale, cît și cei din cluburile sportive școlare, pentru că la unele ramuri sportive — gimnastică, natație, patinaj ș.a.m.d. —, nu se așteaptă ca elevii să pășească în ciclul gimnazial, ei fiind selecționați încă din perioada preșcolară.

Prin acest material, am dorit doar să ne exprimăm cîteva puncte de vedere, în scopul creșterii eficienței orelor de activități sportive în direcția selecției și inițierii elementelor de perspectivă pentru sportul de performanță, fără a minimaliza rolul acestor ore, rol stabilit în programele școlare, precum și al altor factori implicați în depistarea elementelor talentate.

NOTĂ : materialul bibliografic se află la autor.

V. DRAGOMIR : Les cours d'activité sportive et l'initiation des enfants au sport de performance

En se basant sur une série d'investigations objectives, l'auteur constate que les cours d'éducation physique, donnés dans les écoles générales du district de Buzău, n'atteignent que partiellement leur but ; ces cours offrent une bien maigre possibilité de dépister et de commencer un entrainement des éléments doués pour le sport de performance. En vue de remédier à cet inconvénient, l'auteur propose une série de moyens susceptibles de redresser cette situation : nominaliser les branches sportives par chaque école ; fixer le nombre minimal d'élèves aptes à leur promotion en vertu de tests rigoureux ; l'obligation des professeurs d'éducation physique de surveiller simultanément aussi bien l'aplication du programme d'éducation physique que les indications fournies par les autorités spécialisées en vue de créer une pépinière de valeur pour le sport de performance.

V. DRAGOMIR : Sports Classes ; Children and Performance Sports

Following objective investigations, the author finds out that in the county of Buzău the physical education classes have only partially attained their goal, i.e. they have very little contributed to detecting and initially training the pupils gifted for performance sports. In order to rule out this shortening, the author proposes a number of remedies : to nominate sports branches by schools ; to establish a minimum number of pupils apt for selection and to promote them according to rigorous tests. At the same time the physical education teachers are bound to closely watch their pupils, to strictly implement the physical education curriculum as well as the directives of the relevant forums, for the aim in view is to really train the pupils for performance in sports.

ANSAMBLURI DE PRESELECȚIE ÎN GIMNASTICĂ PENTRU COPIII DE GRĂDINIȚĂ (IV)

Prof. PETRE DUNGACIU
Prof. DOINA BĂDIC
C.S.S. nr. 2 BUCUREȘTI

În execuția exercițiilor din gimnastica feminină de performanță, mai ales la sol și bîrnă, impresia artistică joacă un rol important în aprecierea concurentelor. Nivelul superior al impresiei artistice este o urmare firească a pregătirii unor talente excepționale.

Dintre calitățile care contribuie la producerea unei impresii artistice deosebite amintim: expresivitatea și grația, finețea, eleganța și dăruirea în execuție, trăirea cu intensitate și sensibilitate a mișcării perfect sincronizate cu muzica.

Ca modele ale unui grad înalt de perfecțiune artistică în execuția exercițiilor pot fi date gimnastele clasate pe primele 6 locuri la campionate mondiale și Olimpiade. Cel mai strălucitor exemplu de virtuozitate artistică în gimnastica feminină a fost multipla campioană olimpică și mondială, Nadia Comăneci, care la Olimpiada din 1976, de la Montreal, a primit de 7 ori nota 10, fapt unic în istoria gimnasticii. În prezent, printr-un ridicat grad de măiestrie artistică, se distinge campioana mondială la sol, Ecaterina Szabo, arbitrată de cinci ori cu nota maximă în cadrul Campionatelor mondiale din 1983, de la Budapesta.

Capacitatea de a executa artistic o mișcare se manifestă din fragedă copilărie. Testarea acestei aptitudini la o grupă de preșcolari scoate în evidență o mare varietate de comportamente motrice: de la execuția artistică naturală, grațioasă, expresivă — corect coordonată cu caracterul și ritmurile muzicii —, pînă la execuția inexpresivă, aritmică, neglijentă. Maniera personală de manifestare motrică se explică prin particularitățile individuale ale proceselor de analiză și sinteză la nivelul cortexului cerebral.

În ansamblul de exerciții pe care îl prezentăm în acest articol se îmbină elemente care oferă posibilitatea depistării înclinației spre execuția artistică a mișcărilor de către copiii de vîrstă preșcolară.

Ținînd seama de importanța deosebită a impresiei artistice în obținerea rezultatelor tehnico-sportive superioare în gimnastică, se recomandă ca fetițele care nu dovedesc această calitate în perioada de preselecție să nu fie îndrumate spre performanță.

Efectivul este împărțit în două grupe egale, alcătuite din cîte 8—10 fetițe. Intrînd simultan din afara scenei, în ușor pas alergător și fluturînd cu mîinile deasupra capului, executantele dintr-o grupă se aliniază în colțul drept, iar celelalte în colțul stîng al sectorului posterior al spațiului de lucru, în formație de „linie pe un singur rînd", cu fața spre public **(fig. 1)**. În această formație se continuă alergarea pe loc și fluturarea mîinilor deasupra capului. Pentru manevra de intrare și aliniere se stabilește un număr precis de timpi.

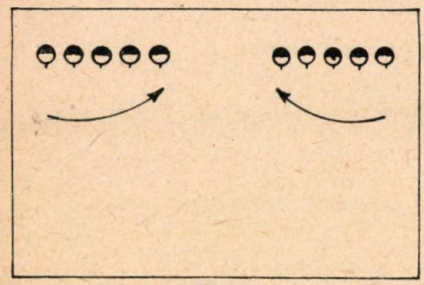


Fig. 1

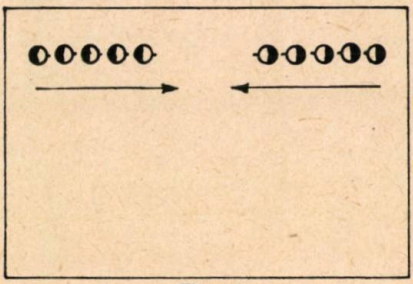


Fig. 2

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 20

Pe ultimul timp se execută o întoarcere de 90 de grade, astfel ca grupele să ajungă față în față, în formație de „șir cîte una", fiecare executantă apucînd de talie pe colega din față **(fig. 2).**

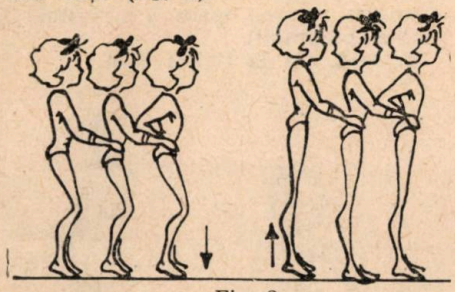


Fig. 3

Exercițiul I („Arcul").
T. 1—8. Opt îndoiri și întinderi ușoare **(fig. 3)** ale picioarelor (semigenuflexiuni pe fiecare timp).

Ex. II.
T. 1—8. Luarea mîinilor de pe șoldurile colegei din față și opt semigenuflexiuni, ca la exercițiul I, simultan cu opt întinderi și îndoiri ale brațelor, palmele în jos. **Observație:** Întinderile și îndoirile brațelor se fac pe verticală, în fața trunchiului; fiecare întindere a brațelor coincide cu o îndoire a picioarelor și invers **(fig. 4).**

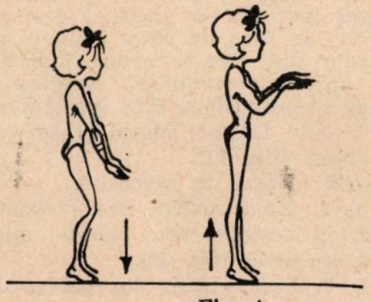


Fig. 4

Ex. III („Ștersul geamului cu o mînă").
T. 1—4. Patru bătăi din palme deasupra capului: brațele cît mai întinse, privirea la palme **(fig. 5).**
T. 5—8. Patru semigenuflexiuni, simultan cu patru rotări ale brațului dinspre public îndoit lateral, imitînd „ștersul geamului", cu palma spre public, cu degetele răsfirate, cu privirea spre mîna care „șterge geamul" și cu mîna cealaltă pe șold. **Obser-**

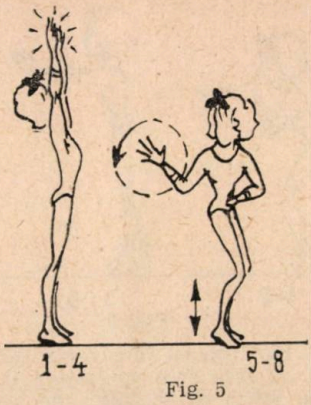


Fig. 5

vație: Rotările care imită „ștersul geamului" se fac dinspre înainte spre înapoi **(fig. 5).**
Ex. IV („Rața").
T. 1—4. Pornind cu piciorul dinspre spectatori, mers înainte patru pași cu

Fig. 6

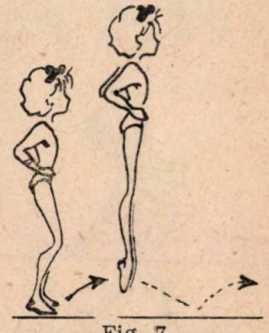


Fig. 7

picioarele întinse și ușor depărtate, cu îndoirea laterală a trunchiului pe fiecare timp spre partea piciorului cu care se pășește, cu brațele întinse lateral-jos, cu palmele în jos, extinse **(fig. 6).**
T. 5—8. Cu mîinile pe șolduri și cu picioarele apropiate, patru sărituri ca mingea cu deplasare înainte **(fig. 7).**
T. 9—15. Ca la timpii 1—7.

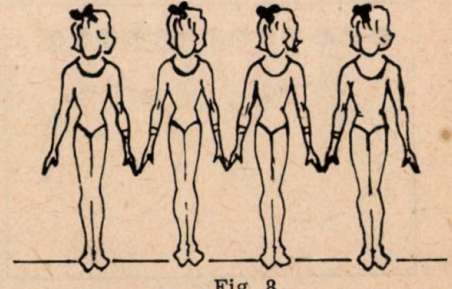


Fig. 8

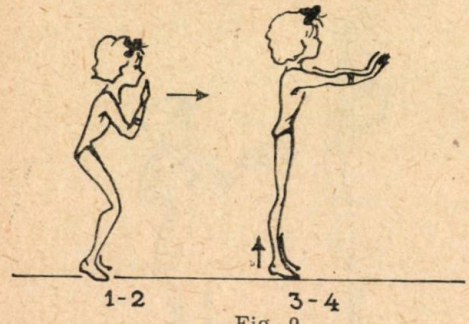


Fig. 9

T. 16. Săritură cu întoarcere de 90 de grade cu fața spre spectatori în poziția de stînd în formația de linie pe un singur rînd **(fig. 8).**

Ex. V („Trimiterea sărutului").
T. 1—2. Două semigenuflexiuni cu ducerea palmelor la gură **(fig. 9).**
T. 3—4. Întinderea picioarelor simultan cu întinderea brațelor înainte, cu palmele spre înainte **(fig. 9).**
T. 5—8. Ca la timpii 1—4.

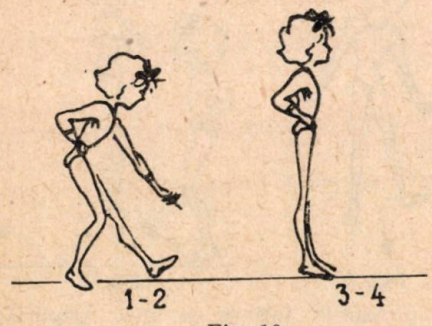


Fig. 10

Ex. VI. („Reverența").
T. 1—2. Ducerea piciorului stîng întins oblic-înainte spre stînga cu călcîiul pe sol cu vîrful în sus, simultan cu îndoirea ușoară a piciorului drept și cu întinderea brațului stîng deasupra piciorului stîng și paralel cu el. Degetul arătător al mîinii stîngi este întins, celelalte sînt îndoite și orientate în sus; privirea spre ele; mîna dreaptă pe șold **(fig. 10).**
T. 3—4. Trecere în poziția de stînd cu mîinile pe șolduri **(fig. 10).**
T. 5—6. Ca la timpii 1—2, spre dreapta (cu rotarea mare a brațului prin fața pieptului).
T. 7—8. Ca la timpii 3—4.

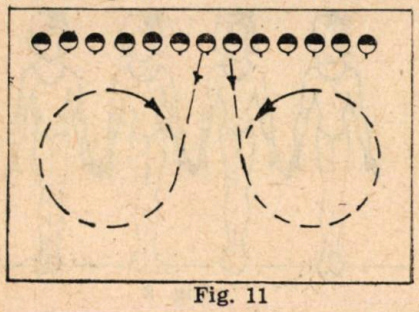


Fig. 11

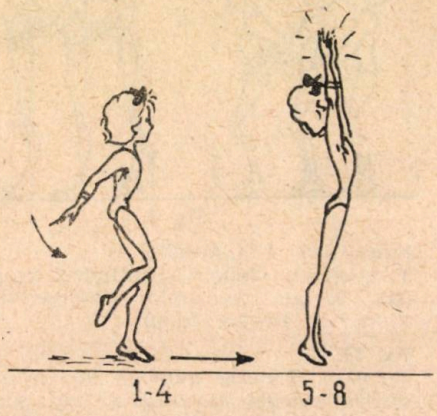


Fig. 12

Ex. VII. Se repetă exercițiul V.
Ex. VIII („Pas săltat").
T. 1—8. Cu mîinile pe șolduri, prin 8 pași săltați, pornind cu stîngul, trecere în formația de două cercuri alăturate, unul în dreapta, celălalt în stînga spațiului de lucru. Plecarea în cercuri se face de către primele executante din fiecare grupă (adică de la mijlocul rîndului). Executantele ajung în cercuri cu fața spre interior, cu brațele întinse lateral și se prind de mîini **(fig. 11).**
Ex. IX („Jocul în cercuri").
T. 1—4. Prin patru pași obișnuiți, coborînd brațele, mers înainte, micșorînd cercurile **(fig. 12).**
T. 5—8. Patru bătăi din palme deasupra capului; brațele cît mai întinse și privirea la palme **(fig. 12).**

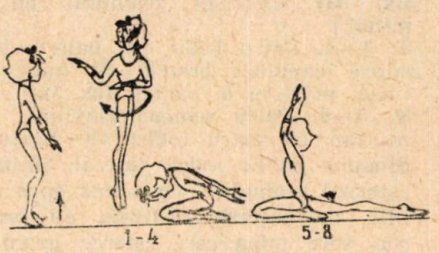


Fig. 13

Ex. X.
T. 1—4. Prin săritură **la stînga împrejur**, trecere în poziția pe călcîie așezat cu capul pe genunchi **(fig. 13).**
T. 5—8. Prin deplasarea genunchiului drept înainte, trecere în semisfoară cu coroană deasupra capului **(fig. 13).**

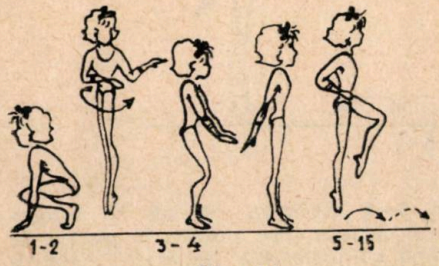


Fig. 14

Ex. XI („Două șiruri").
T. 1—2. Trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 14).**
T. 3—4. Prin săritură, întoarcere la stînga împrejur în poziție de stînd **(fig. 14).**

Fig. 15

T. 5—15. Prin pași săltați, trecere în formație de două șiruri pe mijlocul spațiului de lucru, cu fața spre public. Intervalul dintre șiruri și distanța dintre executante sînt de o lungime de braț.
T. 16. Oprire în poziția de stînd cu brațele îndoite, cu palmele spre înainte, cu degetele răsfirate **(fig. 15).**

Ex. XII („Bate pumnii").
T. 1—3. Trei semigenuflexiuni, simultan cu trei rotări ale brațelor în poziția de la timpul 16 din exercițiul precedent, imitînd „ștersul geamului", cu două mîini. Rotările se fac dinspre interior spre exterior **(fig. 16).**
T. 4. Semigenuflexiune, simultan cu răsucirea trunchiului spre exterior și cu o bătaie din palme în fața pieptului **(fig. 16).**

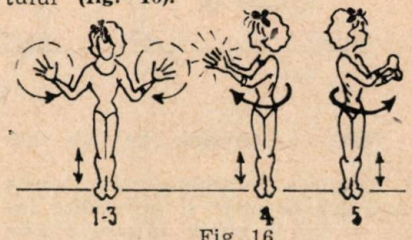


Fig. 16

T. 5. Semigenuflexiune, simultan cu răsucirea trunchiului spre interior și cu lovirea pumnilor în dreptul pieptului. **Observație:** partea de jos a pumnului drept se lovește de partea superioară a pumnului stîng **(fig. 16).**
T. 6. Menținînd trunchiul răsucit spre interior, semigenuflexiune, cu lovirea pumnilor, ca la timpul 5.
T. 7—8. Ca la timpul 6.

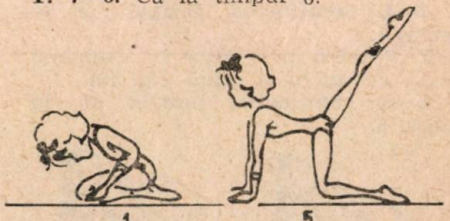


Fig. 18

Ex. XIII („Rostogolire și lumînare").
T. 1. Săritură cu întoarcere de 180 de grade pe loc, cu trecere prin sprijin ghemuit **(fig. 17).**
T. 2—4. Rostogolire înainte în culcat dorsal **(fig. 17).**
T. 5—8. „Lumînare" **(fig. 17).**

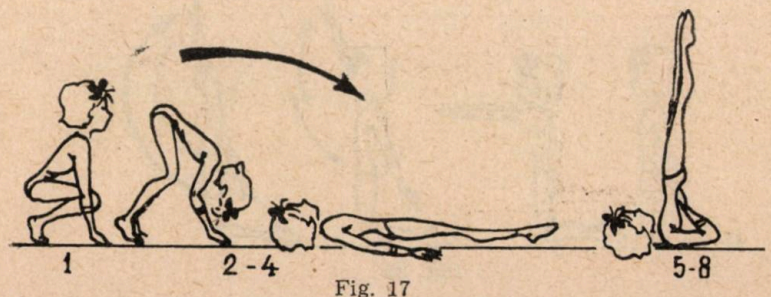


Fig. 17

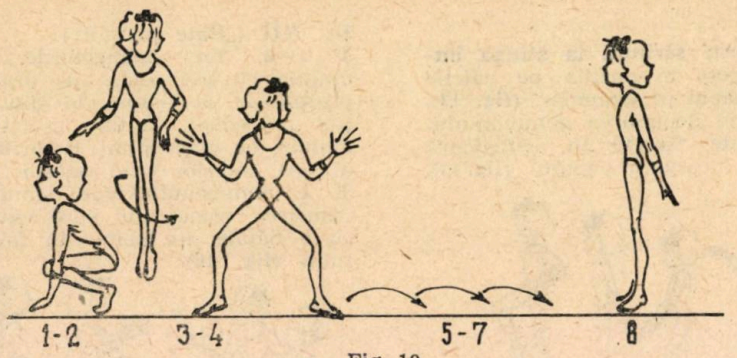


Fig. 19

Ex. XIV. („Cumpăna pe un genunchi").
T. 1. Îndoirea picioarelor cu aducerea genunchilor la piept și rostogolire laterală cu corpul grupat în poziția așezat pe călcîie ; capul pe genunchi, palmele pe sol în dreptul pieptului **(fig. 18).**

Fig. 21

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Trecere în poziția de cumpănă pe un genunchi și mîini **(fig. 18).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Fig. 22

Ex. XV („Saltimbancii").
T. 1—2. Trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 19).**
T. 3—4. Săritură în sus cu întoarcere cu fața spre public, în poziția de stînd cu picioarele depărtate și semiflexate ; brațele îndoite lateral, degetele în sus și răsfirate, palmele spre înainte **(fig. 19),** ajungîndu-se în formația de două șiruri cu fața spre spectatori.

Fig. 23

T. 5—7. Menținînd poziția de la timpul 4, se execută trei sărituri laterale spre exterior, depărtînd șirurile.
T. 8. Săritură cu fața spre interiorul șirurilor, în poziția de stînd **(fig. 19).**
Ex. XVI („Pe genunchi").
T. 1—2. Trecere în poziția de stînd pe ambii genunchi.
T. 3—4. Ridicarea brațelor întinse înainte, cu palmele în jos.
T. 5. Ridicarea brațului stîng întins sus, simultan cu coborîrea celui drept întins jos ;
T. 6. Ridicarea brațului drept întins sus, simultan cu coborîrea celui stîng întins jos **(fig. 20).**
T. 7. Ca la timpul 5.
T. 8. Ca la timpul 6.

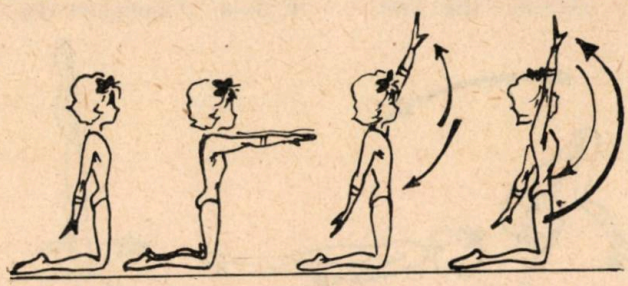


Fig. 20

Ex. XVII („Culcat înainte").

T. 1—2. Trecere în poziția de culcat înainte, cu palmele pe sol în dreptul umerilor **(fig. 21).**

T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.

T. 5—6. Ridicarea capului, simultan cu punerea coatelor pe sol și cu sprijinirea bărbiei în palme **(fig. 21).**

T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.

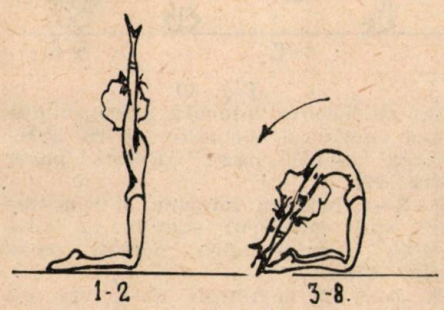


Fig. 24

Ex. XVIII („Forfecarea").

T. 1. Flexia gambei stîngi pe coapsă, cu călcîiul pînă la șezută **(fig. 22).**

T. 2. Întinderea piciorului stîng simultan cu flexia gambei drepte ; forfecarea gambelor **(fig. 22).**

T. 3. Întinderea piciorului drept, simultan cu flexia celuilalt **(fig. 22).**

T. 4. Ca la timpul 2.

T. 5. Ca la timpul 3.

T. 6. Ca la timpul 2.

T. 7. Ca la timpul 3.

T. 8. Ca la timpul 2.

Ex. XIX („Capul la cutie").

T. 1—2. Trecere în poziția înainte culcat cu palmele sprijinite în dreptul umerilor **(fig. 23).**

T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.

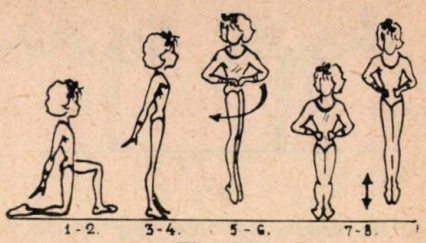


Fig. 25

T. 5—6. Prin ducerea șezutei înapoi (genunchii rămîn pe loc), trecere în poziția așezat pe călcîie cu capul pe genunchi, cu brațele întinse pe sol în prelungirea trunchiului **(fig. 23).**

T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.

Ex. XX („Podulețul").

T. 1—2. Trecere în poziția de stînd pe ambii genunchi cu brațele întinse sus **(fig. 24).**

T. 3—8. Extensia trunchiului și a capului, cu apucarea călcîielor **(fig. 24).**

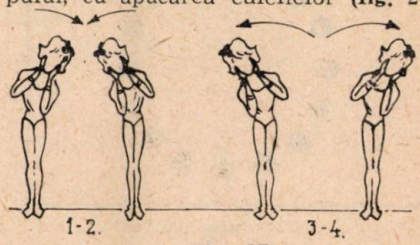


Fig. 27

Ex. XXI („Sari ca mingea !")

T. 1—2. Trecere în poziția de stînd pe un genunchi, prin ducerea unui picior înainte, îndoit la 90 de grade, cu talpa pe sol ; piciorul rămas pe genunchi este cel dinspre public **(fig. 25).**

T. 3—4. Ridicare în poziția de stînd, prin aducerea piciorului din spate lîngă cel din față **(fig. 25).**

T. 5—8. Prin săritură, întoarcere de

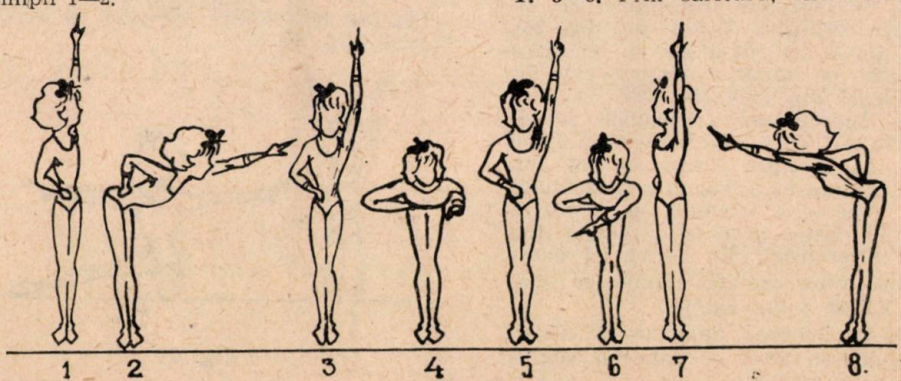


Fig. 26

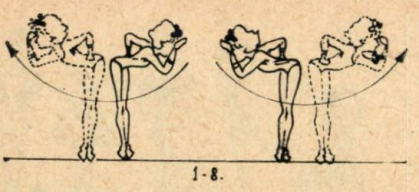


Fig. 28

90° de grade, cu fața spre spectatori, în formație de două șiruri, executîndu-se 4 sărituri ca mingea ; mîinile pe șolduri **(fig. 25).**

Ex. XXII („Arată-ți vecina" !).

T. 1. Răsucirea trunchiului spre interiorul șirurilor, cu ridicarea brațului dinspre șirul opus (brațul din interior) întins sus cu degetul arătător întins și cu celelalte degete îndoite **(fig. 26).**

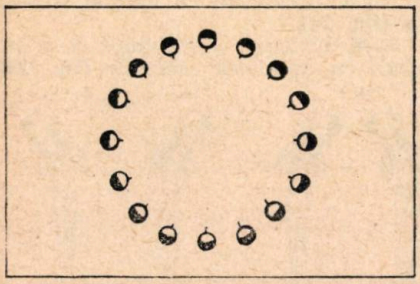


Fig. 29

T. 2. Aplecarea răsucită a trunchiului, cu coborîrea brațului întins pînă la orizontală ; privirea spre șirul opus : arată-ți vecina din șirul celălalt ! **(fig. 26).**

T. 3. Îndreptarea trunchiului, cu întoarcere cu fața spre public și cu ridicarea brațului întins sus **(fig. 26).**

T. 4. Aplecarea trunchiului înainte cu coborîrea brațului pe umărul dinspre interior al colegei din față **(fig. 26).**

T. 5. Îndreptarea trunchiului, cu ridicarea brațului întins sus **(fig. 26).**

T. 6. Ca la timpul 4, dar cu coborîrea brațului pe umărul dinspre exterior al colegei din față **(fig. 26).**

T. 7. Îndreptarea trunchiului și răsucirea lui spre exteriorul șirului, cu ridicarea brațului întins sus **(fig. 26).**

T. 8. Aplecarea răsucită a trunchiului spre exteriorul șirului, cu coborîrea brațului întins pînă la orizontală **(fig. 26). Observație :** În tot cursul exercițiului mîna cealaltă rămîne pe șold.

Ex. XXIII („Vai-vai").

T. 1—2. Ducerea palmelor pe obraji (cuprinderea feței cu palmele), simultan cu îndoirea laterală a trunchiului spre interiorul șirurilor și cu aplecarea capului spre aceeași parte **(fig. 27).**

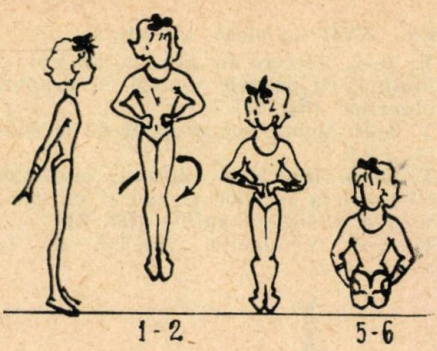


Fig. 30

T. 3—4. Îndoirea laterală a trunchiului spre exteriorul șirului, cu aplecarea capului spre aceeași parte **(fig. 27).**

T. 5—6. Ca la timpii 3—4, dar cu aplecarea capului spre interior.

T. 7—8. Ca la timpii 3—4.

Ex. XXIV. Se repetă exercițiul XXII.

Ex. XXV („Te caut").

T. 1—2. Aplecarea răsucită a trunchiului spre interiorul șirurilor, simultan cu ducerea palmei brațului din exteriorul șirului pe partea superioară a frunții ; palma în jos **(fig. 28).**

T. 3—4. Păstrînd palma la frunte și trunchiul aplecat, rotarea trunchiului spre înainte pînă în dreptul umărului dinspre interior al colegei din față **(fig. 28).**

T. 5—6. Continuarea rotării trunchiului pînă în dreptul umărului dinspre exterior al colegei din față **(fig. 28).**

T. 7—8. Continuarea rotării trunchiului spre exteriorul șirului pînă la poziția sa complet răsucită și aplecată **(fig. 28).**

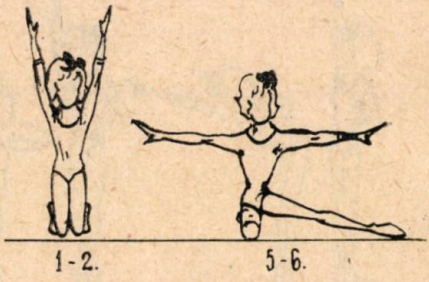


Fig. 31

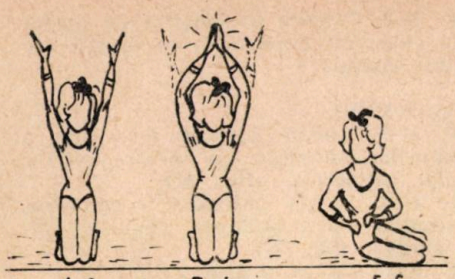


Fig. 32

Ex. XXVI („Cercul mare").
T. 1—8. Prin opt pași săltați, formarea unui cerc în care executantele sînt cu fața spre interior, au brațele întinse lateral și se țin de mîini **(fig. 29).**
Ex. XXVII („Pe călcîie așezat").
T. 1—2. Săritură cu întoarcere de 90 de grade spre dreapta **(fig. 30).**
T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—2.
T. 5—6. Trecerea în poziția de așezat pe călcîie cu mîinile pe coapse ; spatele drept **(fig. 30).**
T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.
Ex. XXVIII („Semisfoara laterală").
T. 1—2. Ridicare în poziția de stînd pe ambii genunchi cu brațele întinse sus, cu palmele față în față **(fig. 31).**
T. 3—4. Menținerea poziției de la timpii 1—22.
T. 5—6. Așezarea pe călcîiul drept, cu întinderea laterală a piciorului stîng („semisfoară laterală") și cu ducerea brațelor întinse lateral **(fig. 31).**
T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.
Exercițiul se execută de două ori, dar a doua oară cu așezare pe călcîiul stîng, cu întinderea piciorului drept lateral, spre interiorul cercului.
Ex. XXIX („Plici-plici").
T. 1—2. Ca la timpii 1—2 din exercițiul XXVIII.
T. 3—4. Două bătăi din palme deasupra capului : „plici-plici" **(fig. 32).**
T. 5—6. Trecere în poziția așezat pe coapsa dreaptă, cu ducerea mîinilor pe șolduri **(fig. 32).**
T. 7—8. Menținerea poziției de la timpii 5—6.
T. 9—16. Ca la timpii 1—8, dar cu așezare pe coapsa stîngă.
Ex. XXX („Ca soldații").
T. 1—16. Ridicare în stînd și, prin pas de defilare (balansînd brațele întinse pînă la orizontală), trecere în formație de linie pe un singur rînd, pe marginea din spate a spațiului de lucru, cu fața la public **(fig. 33).**

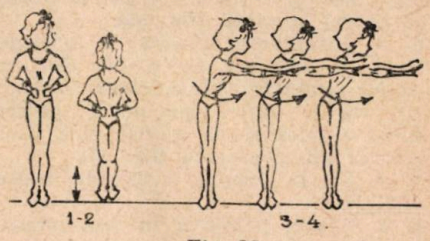


Fig. 33

Ex. XXXI („Bună ziua").
T. 1—2. Două semigenuflexiuni, cu mîinile pe șolduri **(fig. 34).**
T. 3—4. Întinderea picioarelor, cu răsucirea și aplecarea ușoară a trunchiului spre stînga și întinderea brațelor în fața pieptului colegei din stînga cu palmele spre înainte **(fig. 34).**
T. 5—6. Ca la timpii 1—2.
T. 7—8. Ca la timpii 3—4, dar cu aplecarea răsucită a trunchiului spre dreapta.
Ex. XXXII („Fierăstrăul").
T. 1—2. Săritură cu întoarcere de 90 de grade, astfel ca să se formeze un șir în care executantele stau în pe-

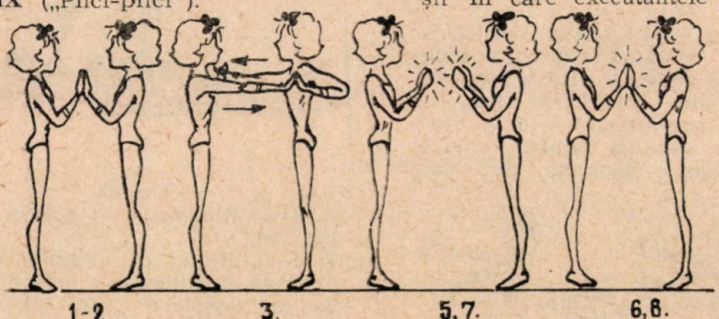


Fig. 34

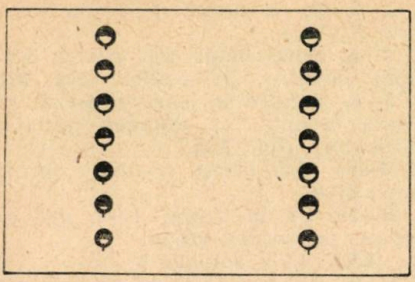


Fig. 35

rechi, față în față, cu brațele semiîndoite în fața pieptului, cu palma dreaptă la palma stîngă a colegei cu care face pereche și cu palma stîngă la palma dreaptă **(fig. 35).**

T. 3. Întinderea înainte a brațului drept al ambelor executante din pereche, simultan cu îndoirea brațului lor stîng, astfel ca dosul palmei stîngi a fiecăreia să ajungă pînă lîngă umărul stîng propriu **(fig. 35).**

T. 4. Ca la timpul 3, dar cu brațul celălalt.

T. 5. Bătaia palmelor în fața pieptului **(fig. 35).**

T. 6. Bătaia palmelor proprii cu cele ale colegei de pereche : dreapta uneia bate stînga celeilalte, iar stînga bate dreapta **(fig. 35).**

T. 7. Ca la timpul 5.

T. 8. Ca la timpul 6.

Ex. XXXIII.

T. 1. Săritură cu întoarcere de 90 de grade, cu fața spre public, cu o semigenuflexiune, și cu mîinile pe șolduri **(fig. 34).**

T. 2. Semigenuflexiune cu mîinile pe șolduri **(fig. 34).**

T. 3—8. Ca la timpii 3—8 din exercițiul XXXI.

Ex. XXXIV.

Se repetă exercițiul XXXII („Fierăstrăul").

Ex. XXXV.

T. 1—6. Prin 6 pași săltați, deplasare în formație de două șiruri paralele, cu fața spre public ; șirurile se dispun pe părțile laterale ale spațiului de lucru, la aproximativ 3—4 m unul de celălalt ; distanța dintre executante este de o lungime de braț **(fig. 36).**

Fig. 36

T. 7—8. Trecere în poziția de așezat cu picioarele depărtate, cu brațele întinse lateral.

Ex. XXXVI.

T. 1—2. Flexia dorsală (extensia) a palmelor, simultan cu îndoirea vîrfurilor picioarelor **(fig. 37).**

T. 3—4. Flexia palmară a palmelor, simultan cu întinderea vîrfurilor picioarelor **(fig. 37).**

T. 5—6. Ca la timpii 1—2.

T. 7—8. Ca la timpii 3—4.

Ex. XXXVII („Bun rămas").

T. 1—4. Extensia capului, cu ducerea palmelor la gură **(fig. 37).**

Fig. 37

T. 5—8. Înclinarea trunchiului înainte (capul sus), cu întinderea brațelor lateral, cu palmele în flexie dorsală (extensie **(fig. 37).**

Ex. XXXVIII.

T. 1—2. Trecere în culcat dorsal cu capul pe abdomenul colegei din spate, cu brațele întinse la verticală **(fig. 38).**

T. 3—8. Menținînd brațele întinse la verticală, fluturarea alternativă a palmelor pe direcția jos-sus **(fig. 38).**

Ex. XXXIX („La revedere").

T. 1—2. Trecere în poziția de așezat grupat cu mîinile sprijinite pe sol **(fig. 39).**

Fig. 38

T. 3—4. Ridicarea în poziția de stînd **(fig. 39).**

T. 5—6. Ridicarea brațului drept întins sus și fluturarea mîinii în semn de „la revedere" **(fig. 39).**

T. 7—8. Prin ocolire spre stînga, ieșire în ușor pas alergător, în for-

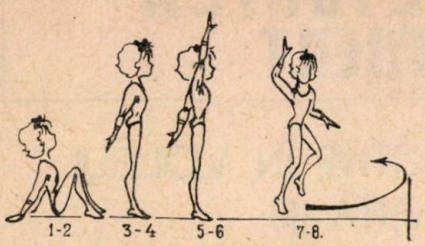


Fig. 39

mație de șir cîte una, fluturînd cu mîna dreaptă spre spectatori **(fig. 39).**

Cu acest ansamblu am încheiat o serie de patru complexe de exerciții de preselecție destinate gimnasticii sportive feminine la vîrstă preșcolară (4—5 ani). Complexele nu conțin exerciții din Sistemul național unic de selecție (S.N.U.S.). Prin conținutul lor, alcătuit din exerciții din gimnastica de bază, ritmică, acrobatică, dansuri populare, clasice, moderne și de caracter — accesibile preșcolarelor — ele intenționează să completeze exercițiile din S.N.U.S. și să contribuie la îmbunătățirea sistemului de selecție specifică în gimnastica noastră sportivă feminină, aflată în prezent pe locuri fruntașe în ierarhia mondială.

Evident, complexele prezentate nu epuizează soluționarea aspectelor complexe ale selecției. Am urmărit, în primul rînd, să punem la dispoziția specialiștilor cîteva probleme ale preselecției pe care o considerăm esențială în antrenamentul de performanță. În același timp, materialul constituie o invitație pentru antrenorii de gimnastică de a-și comunica experiența, spre a contribui astfel, într-o măsură și mai mare, la progresul acestui sport în țara noastră.

Desene de ALEXANDRINA OVEZEA

(Urmare din pag. 16)

moteur des nouveaux groupes d'élèves, formés dans le cadre du lycée, est varié, ce qui suppose une activité scientifique soutenue du professeur d'éducation physique afin de réaliser les objectifs et les tâches incombant à l'éducation physique dans l'école ; la connaissance du degré de développement somatique et moteur peut éliminer l'uniformisation des lessons dans le processes instructif-éducatif, en offrant la possibilité de dérouler une activité par groupes avec traitement différencié ; en commençant par la première anné de lycée, on peut combiner plus judicieusement l'activité du professeur de spécialité avec l'activité indépendente, car les élèves sont réceptifs au nouveau et, en même temps, préoccupés de leur développement physique harmonieux.

E. LIVANU: A Comparative Study on the Biomotive Potentials of Newly Established Collectives in High Schools

A sample group of pupils from the 9th form of a high school have been subject to a comparative study, and the author has drawn the following conclusions : the biomotive potentials of the newly established collectives of pupils are quite varied, which implies that the physical education teacher should undertake a steady scientific work in order to achieve the goals and fulfill the tasks in view ; a solid knowledge of the somatic and motive development stages may prevent the content of the lessons to become uniform, offering moreover the possibility to work by groups and individually ; from the first year in high school on, the teacher may judiciously blend independent work and the work under his guidance the pupils being responsive to new methods and wishing to harmoniously develop.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PREOCUPĂRI ŞI PERSPECTIVE ÎN VOLEIUL DE PERFORMANŢĂ (II)

Antrenor emerit GHEORGHE CONSTANTINESCU
Prof. ARTHUR HOFFMAN

PREGĂTIRE PSIHOLOGICĂ ATENTĂ ŞI CONTINUĂ

În actuala etapă a voleiului, pe lîngă însuşirea unei tehnici de înalt nivel şi a unei tactici cît mai greu de contracarat de adversar, pregătirea psihologică atentă şi continuă constituie o necesitate în care **spiritul combativ** deosebit, **dăruirea totală** şi dorinţa nestrămutată a întregii echipe de a învinge pentru culorile ţării, ale clubului, reprezintă o necesitate. În această luptă sportivă, cele două echipe caută să obţină iniţiativă şi să o menţină pînă la fluierul final. Orice fisură în această privinţă, orice moment de pasivitate sau scădere de ritm poate fi sancţionată de adversar, avînd consecinţe directe asupra rezultatului. Nu sînt rare cazurile cînd scăderea de ritm, de concentrare, de mobilizare psihică duc la răsturnări spectaculoase ale situaţiei din teren, chiar la echipele din vîrful eşalonului.

Nu se pot obţine performanţe majore fără un înalt **spirit colectiv** care să caracterizeze **echipa**, chiar dacă în timpul desfăşurării jocului unii sportivi ies în evidenţă. Nu întîmplător, toată echipa se bucură, adunîndu-se în jurul celui ce a avut o acţiune reuşită sau îşi încurajează coechipierul după o greşeală. Sînt fapte în aparenţă mărunte, dar de mare importanţă în angrenajul general al echipei. Pregătirea psihologică nu se rezumă în nici un caz doar la acordarea sancţiunilor sau a stimulentelor materiale.

În cadrul pregătirii psihologice specifice, considerăm că trebuie să se acorde o atenţie sporită următoarelor aspecte, după prof. univ. dr. M. Epuran :

a. — capacităţii perceptive (educarea percepţiilor spaţio-temporale, dezvoltarea percepţiei mişcării mingii) ;
b. — memoriei motrice ;
c. — atenţiei ;
d. — echilibrului emoţional ;
e. — motivaţiei.

În ceea ce priveşte pregătirea psihologică pentru concurs, este necesară atingerea următoarelor obiective, tot după prof. univ. dr. M. Epuran :

a. — creşterea echilibrului emoţional şi a rezistenţei la stress (antrenamente în condiţii de concurs, participarea la cît mai multe concursuri) ;

b. — dispunere pozitivă pentru concurs (fixarea unor sarcini concrete de îndeplinit, crearea unei motivaţii pozitive pentru concurs, convingerea sportivilor că sînt bine pregătiţi) ;

c. — anticiparea (furnizarea unor informaţii suplimentare despre adversar, dezvoltarea capacităţii de observaţie în antrenament şi a adversarilor în concurs).

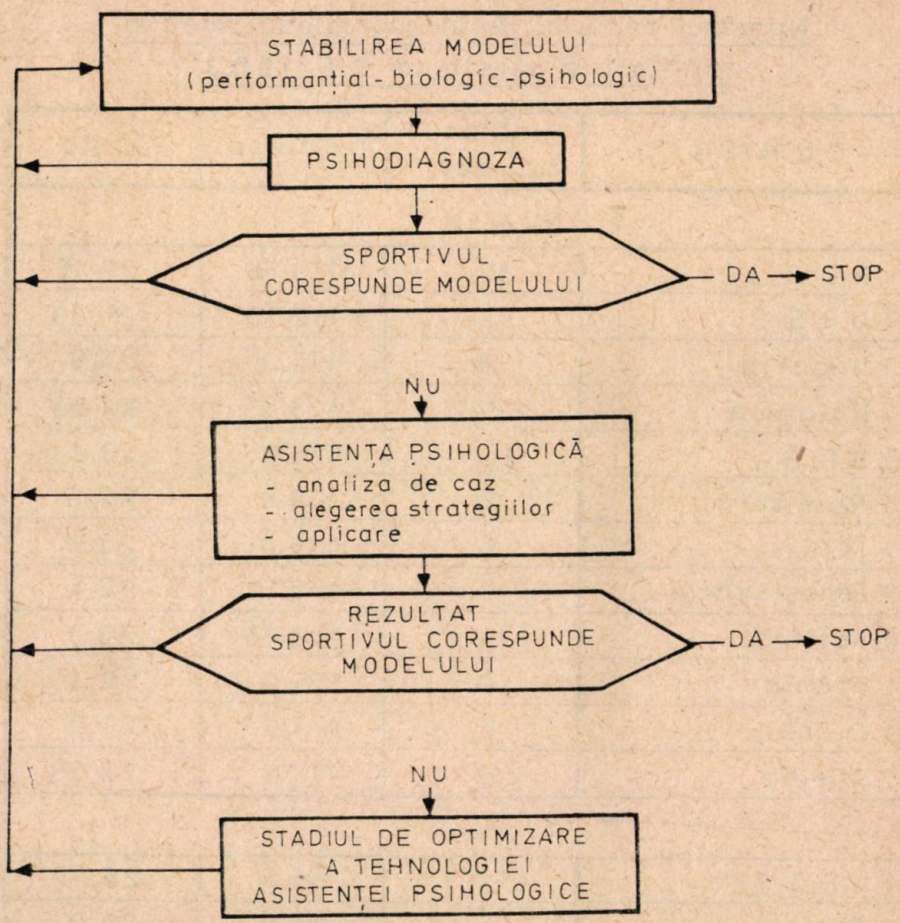
Realizarea unei asistenţe psihologice corespunzătoare are la bază o bună colaborare între psiholog şi antrenor, după un plan cu obiective precise pentru fiecare aspect în parte (tabelul 4).

Eforturile acestora trebuie să ducă la încadrarea sportivului în model, receptivitatea acestuia fiind deosebit de importantă.

Din punct de vedere psihic, sportivul trebuie să fie învăţat să lupte cu adversarul, nu cu antrenorul şi antrenamentul.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1984, pag. 30

Tabelul 4



STRUCTURA CORESPUNZĂTOARE A LOTULUI

Primele relații în legătură cu structura lotului ne sînt oferite de talie — **la care ne-am referit în capitolul I** și vîrsta jucătorilor (tabelul 5).

Avînd în vedere că la aceeași vîrstă experiența motrică și competițională poate fi diferită în funcție de conținutul calitativ al pregătirii, apreciem că performanța înaltă este strîns legată de următoarele aspecte ale antecedentelor sportive ale componenților lotului respectiv :

a. — volumul total de muncă (ore de pregătire) ;

b. — numărul de participări în competiții oficiale, în țară, la cel mai înalt nivel (Superligă, liga I, divizia A) ;

c. — numărul de participări la jocuri internaționale ;

d. — numărul de participări în competiții internaționale oficiale de amploare (J. O., C. M., C. E.).

Tendința generală este de a selecționa un lot de „preferabili", fără nici un „teorist", care să ofere posibilitatea de a pregăti o tactică generală foarte bine pusă la punct, o tactică specială pentru anumiți adversari, precum și posibilitatea de a răspunde momentelor dificile în cadrul competiției. Echipele care au cucerit titlul continental în 1983, RDG — feminin și URSS — masculin, au folosit

Tabelul 5

Numărul mediu al jăcătorilor folosiți, media înălțimii și vîrsta la C.E. 1983

ECHIPA	Jucători folosiți	Înălțimea	Vîrsta
FEMININ			
1. R.D.G.	10	179,58	20,16
2. U.R.S.S.	9	182,16	21,83
3. Ungaria	8	177,3	23,9
4. Bulgaria	9	178,83	24,66
5. R.F.G.	10	178,0	23,8
6. România	9	179,5	22,0
7. Italia	8	176,0	22,5
8 Cehoslovacia	9	180,5	22,4
9. Polonia	11	177,75	23,0
10. Franța	9	175,9	19,4
11. Olanda	9	177,0	23,9
12. Suedia	9	177,0	22,25
MASCULIN			
1. U.R.S.S.	10	195,1	26,77
2. Polonia	9	196,0	24,0
3. Bulgaria	8	193,66	23,91
4. Italia	10	191,83	24,5
5. Cehoslovacia	10	194,25	24,5
6. R.D.G.	12	194,0	24,0
7. Finlanda	10	192,0	25,81
8. România	10	195,7	27,0
9. Grecia	9	190,81	24,63
10. Olanda	10	194,0	26,0
11. Ungaria	11	190,0	25,5
12. Franța	10	190,0	23,0

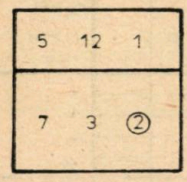
Tabelul 6.

Data:
Locul:
Competitia:

INDICE DE EFICIENȚĂ

Echipa:
Adversar:
Scor:

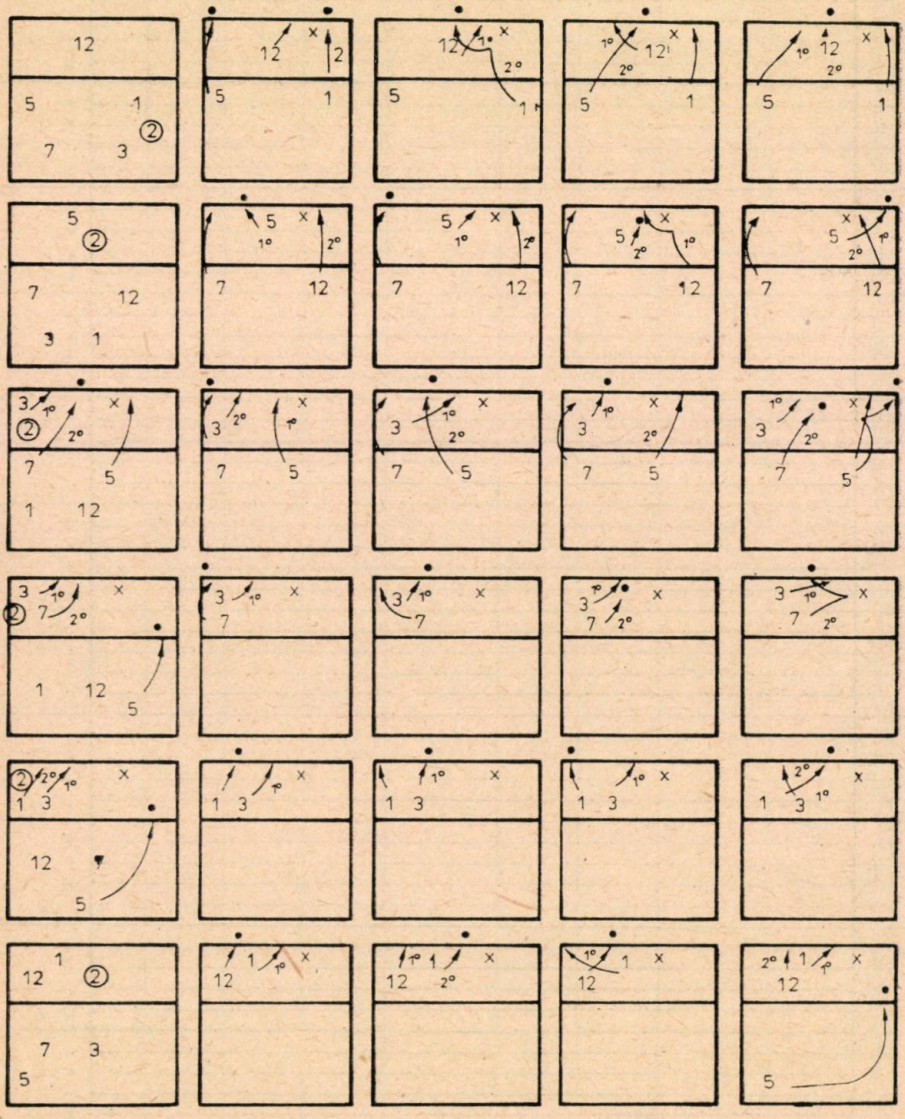
Nr. juc.		Serviciul	Prelua-rea din serviciu	Ridi-carea	Lovitu-ra de atac	Prelua-rea din atac	Blo-cajul	Dubla-jul	Auto-dubla-jul		Coefi-cient -k
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
	I										+
	II										•
	III										–
	IV										
	V										k =
K		+ • – K_S =	+ • – K_{PS} =	+ • – K_R =	+ • – K_{LA} =	+ • – K_{PA} =	+ • – K_B =	+ • – K_D =	+ • – K_{AB} =		+ • – K =



U.R.S.S.

AȘEZAREA ÎN TEREN LA PRIMIREA SERVICIULUI ȘI COMBINAȚIILE TACTICE ÎN ATAC

② = ridicător



în medie 10 jucători în cele 7 jocuri ale turneului, dovedind omogenitate și mare capacitate de adaptare.

Față de lotul cu care au început pregătirea în actualul ciclu olimpic și cu care au participat la campionatele europene din 1981, echipa URSS a păstrat în

componența lotului '83 șase jucători, Polonia — 5 ; Bulgaria — 7 — la masculin, RDG — 6 ; Ungaria — 5 și RFG — 7 — la feminin.

La unele echipe, elemente cu o vîrstă ridicată și o experiență competițională deosebită au întărit acest nucleu. Astfel, reprezentativa Poloniei l-a mobilizat pe „veteranul" Wojtowicz, absent în '81. În echipa URSS, Selivanov (31 ani — 245 selecționări) a fost alăturat experimentaților Loor (30—200), Maliboga (30—235), Zaițev (30—250). În acest fel, echipa URSS a realizat o proporție de 4/2 între „tineri" și „bătrîni" respectată în sextetul de bază.

Modul în care reprezentativa Poloniei a abordat partida cu România (introducînd în locul lui Stefanovicz — 23 ani, 12 selecționări pe Nalazek — 26 ani, 188 selecționări) și partida cu Bulgaria din turneul final (aplicînd sistemul 4—2, realizînd totodată înlocuirea lui Golec — 20 ani, 34 selecționări cu Klos — 24 ani, 173 selecționări) dovedește necesitatea folosirii jucătorilor cu mare experiență în meciurile cheie, materializează concepția tactică pregătită special împotriva adversarilor considerați cei mai incomozi în drumul spre calificare la Jocurile Olimpice de la Los Angeles.

Semnificativă ni se pare, în competiția feminină, următoarea situație : echipa URSS deși avea o medie de vîrstă și de înălțime superioare, la capitolul experiență competițională nu a putut opune decît o singură jucătoare prezentă la C.E. '81 celor șase jucătoare din lotul RDG prezent în '81 la competiția continentală. Media de vîrstă a acestora — 21 ani — evidențiază vîrsta timpurie — în voleiul feminin — care poate asigura într-un anume concept de pregătire o experiență competițională destul de ridicată.

În ceea ce privește influența volumului total de muncă asupra rezultatului sportiv, un calcul simplu este edificator : un sportiv care se supune unui program de aproximativ 5—600 ore pe an în primii patru ani de pregătire și 1000—1200 în următorii patru, intră în lupta sportivă cu o „zestre" de 6—7000 ore de pregătire, iar un altul care în primii patru ani realizează 3—400 ore de pregătire și în următorii patru 5—600, chiar dacă este talentat, nu poate face față în jocurile seniorilor cu 3—4000 ore de pregătire. Primul progresează „ca-n basme" într-un an, cît alții în doi ani. Firește, exemplul este valabil și pentru activitatea seniorilor.

În legătură cu structura de posturi, situația în care fiecare jucător din teren are înlocuitorul lui pe banca rezervelor, ni se pare optimă.

În sistemul 4 + 2, situația de mai sus ar fi reflectată în structura lotului astfel : 4 ridicători, 4 trăgători principali și 4 trăgători secunzi, iar în sistemul 5 + 1 : 2 ridicători, 2 „falși", 4 trăgători principali și 4 trăgători secunzi.

În practică această structură nu este totdeauna respectată, numărul trăgătorilor fiind mărit (jucător universal) în dauna numărului ridicătorilor.

Față de așezarea inițială în teren a sextetului de bază, este indicat ca în cadrul perfecționării tacticii colective, atît titularii cît și rezervele să acționeze în ambele linii, indiferent de sistemul de joc. Schimbările tactice în special în final de set, pun trăgătorii în situația de a juca în locul ridicătorului sau a ridicătorului de a juca în cealaltă linie (lîngă celălalt trăgător principal). În sistemul 5 + 1 această situație se petrece frecvent prin solicitarea simultană a două schimbări (în momentul în care ridicătorul ajunge în zona 4).

Posibilitatea ca fiecare jucător să aibă **rezerva lui** cît și structurile loturilor (în diferite sisteme de joc) prezentate mai sus, sînt stimulative în pregătire și asigură o eficiență deosebită în timpul jocului chiar dacă unii sportivi pot acționa pe mai multe posturi.

Folosirea cu succes a întregului lot prin integrarea rapidă a rezervelor în joc — mai ales în situațiile dificile (RDG, feminin) — capacitatea de a adăuga acestei măsuri schimbarea sistemului de joc în aceeași competiție (Polonia — masculin), dovedesc o structură optimă, mobilă, rezultatele confirmînd din plin această orientare.

OBȚINEREA, PRELUCRAREA ȘI FOLOSIREA INFORMAȚIEI

În pregătire cît și în competiție cantitatea și calitatea informației este determinantă în obținerea rezultatului.

Avînd în vedere domeniile și multitudinea surselor de informație precum și necesitatea ca acestea să ajungă la antrenori și sportivi, se impune o colaborare perfectă în cadrul echipei de specialiști în obținerea, prelucrarea și folosirea informației.

Pentru a concepe un plan de pregătire corespunzător, antrenorul primește sau culege personal informații despre componenții echipei proprii și adversari din domeniile : medical, psihologic, metodic, comportament tactic, etc., obținute prin diferite mijloace de investigare : probe de control, înregistrări video, înregistrări grafice, studiul unor materiale de specialitate, convorbiri cu specialiștii.

Tehnicile folosite sînt din ce în ce mai avansate, electronica constituind o prezență obișnuită în culegerea și prelucrarea datelor, atît în pregătire cît și operativ, în timpul competiției.

Operativitatea, periodicitatea optimă cu care informația circulă între membrii colectivului de tehnicieni și modalitatea în care aceasta ajunge la sportivi (educarea acestora de a primi și folosi corespunzător) dau valoare deosebită întregului proces de pregătire.

Prelucrarea datelor trebuie să se facă rapid și complet indiferent de domeniul, sursa și mijlocul prin care au fost obținute.

La ce-ar folosi datele unui control medical dacă s-ar lua în considerare numai starea de sănătate și s-ar ignora de exemplu, stadiul de dezvoltare al capacității de efort ?

La ce folosesc rezultatele probelor de control dacă se apreciază doar cu calificative și nu sînt introduse măsuri corespunzătoare în planul de pregătire ?

Folosirea operativă a tuturor informațiilor utile prelucrate rapid și într-un limbaj (formă) accesibil antrenorului și sportivilor asigură în mod constant sporirea EFICIENȚEI în antrenament și joc.

Posibilitatea folosirii unei tehnici avansate (video, calculatorul electronic) nu este accesibilă tuturor echipelor, iar din anumite domenii informațiile se obțin la intervale mai mari de timp.

În aceste condiții, antrenorul trebuie să folosească intens în pregătire și competiție o serie de forme de evidență operativă a stadiului de pregătire și comportament, mijloacele tradiționale ale înregistrărilor grafice constituind o soluție general acceptată.

În timpul jocului pot fi obținute o serie de date deosebit de semnificative cu ajutorul INDICELUI DE EFICIENȚĂ (tabela 6). La înregistrarea realizată pentru fiecare set în parte, poate fi folosit următorul cod : (+) (—) (·)

\+ = execuție corectă, precisă din punct de vedere tehnico-tactic ;

· = execuție imprecisă din punct de vedere tehnico-tactic ;

— = execuție greșită din punct de vedere regulamentar sau tehnico-tactic.

Execuțiile speciale cum ar fi : atacul din linia a II-a, blocajul serviciului, punct direct din serviciu, etc. pot fi evidențiate adăugînd semnelor prezentate mai sus altele auxiliare.

INDICELE DE EFICIENȚĂ

poate fi aflat fie prin introducerea datelor în formula (după Piotry Gay)

$$K = \frac{A^2 + B}{(A + C)^2 + 2B,}$$

unde A = nr. elementelor + B = nr. elementelor · ; C = nr. elementelor —, fie folosind alte formule mai simple (D. Lăzărescu) sau chiar făcînd o apreciere procentuală dar care este mai puțin semnificativă.

Corelarea indicelui de eficiență cu datele obținute din analiza foii de arbitraj (de exemplu : cîte puncte se pierd și se cîștigă pe fiecare așezare) oferă o imagine mai clară a contribuției fiecărui jucător în parte și a deficiențelor în pregătirea tactică colectivă.

Ca urmare a folosirii experimentale timp de 2 ani (1981—1983) a acestui sistem de culegere și interpretare a datelor, putem aprecia că acesta oferă în mod operativ antrenorului următoarele :

a. — posibilitatea de a efectua în mod rapid și pe baze obiective unele schimbări în timpul desfășurării setului și a meciului ;

b. — evidențierea eficienței în joc a fiecărui jucător, pe fiecare element în parte, conștientizînd astfel pregătirea individuală și creînd premise obiective aplicării sistemului de stimulente și sancțiuni ;

c. — evidențierea indicelui de eficiență colectivă pe echipă și pe fiecare element în parte, orientînd conținutul pregătirii în direcțiile deficitare.

Pentru obținerea de informații detaliate privind modalitatea folosirii unui anumit element sau în legătură cu comportarea într-o anumită situație tactică, mai pot fi concepute fișe speciale în care să se evidențieze numărul jucătorului, zona în care acesta acționează, calitatea acțiunii, timpul de desfășurare, relația cu evoluția scorului. Frecvența numărului de execuții imprecise și greșeli în antrenament (procentual) evidențiază gradul de pregătire în general, gradul de însușire a unui element tehnic sau a unei acțiuni tactice, în special.

În scopul obținerii informațiilor de la adversar pot fi folosite aceleași forme grafice prezentate mai sus. Ne exprimăm convingerea că și atunci cînd se fac înregistrări video, dacă ele vor fi urmate de prelucrarea și analizarea datelor sub formă grafică, vor fi mai ușor de folosit și de transmis jucătorilor.

În tabela 7 sînt prezentate combinațiile în atac folosite de echipa URSS la C. M. înregistrate de tehnicienii argentinieni. Pot fi observate : așezarea în teren, locul ocupat de ridicător în momentul execuției (x), deplasarea jucătorilor și locul din care se execută atacul pe timpul 1 sau 2, schimbul de locuri.

O astfel de înregistrare oferă posibilități sporite de contracarare a acțiunilor de atac prin organizarea corespunzătoare a apărării în linia I și linia a II-a.

Importanță deosebită trebuie să se acorde și modului în care anumite informații culese trebuie să ajungă la sportivi, asigurîndu-se deplina lor înțelegere și folosirea lor corespunzătoare. Este absolut necesar ca alături de informațiile cu caracter general, să se prezinte cu exactitate și sarcinile individuale atît în timpul antrenamentelor cît și al pregătirii jocului.

* * *

Materialul prezentat mai sus reprezintă o sinteză a multiplelor opinii exprimate de specialiști în ultimul timp, precum și unele aprecieri ale autorilor privind preocupările și perspectivele actuale ale voleiului de performanță pe plan internațional. El nu are pretenția de a cuprinde întreaga problematică ridicată de această temă, autorii referindu-se în prezenta la cele mai importante opinii și principii în înțelegerea și direcționarea în viitor a activității voleibalistice.

BIBLIOGRAFIE

1. **Enric Pisani, Hugo Jaregui, Ricardo Moldonando :** Analiza Campionatului mondial masculin din Argentina — 1983
3. **Zhu Jiaming** (China) : Voleibalul în China — 1983
3. **Kainu Mikkola (Japonia) :** Primul atac, izvorul tuturor problemelor
4. **Place Baudel Terry** (S.U.A.) : Autocontrolul de volei în S.U.A., „Lehve + Pravis nr. 5, 1982
5. **Karbe Sigwart** și colab. : Volleyball Sportverlag, Berlin, 1981
6. **Baroga Lazăr :** Forța în sportul de performanță, Editura Sport-Turism, 1980
7. **Epuran Mihai :** Compendiu de psihologie pentru antrenori, Editura Sport-Turism, 1980
8. **Constantinescu Gheorghe :** Mijloace obiective de apreciere a evoluției voleibaliștilor în pregătire și concurs (I și II), „Educație Fizică și Sport" nr. 12/1981

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Préoccupations et perspectives du volleyball de performance (II)

En dehors de l'assimilation d'une technique de haut niveau et d'une tactique capable de contrecarrer aussi gravement que possible l'adversaire dans l'actuelle étape du volleyball, la préparation psychologique continue et judicieuse constitue une nécessité exigeant l'esprit combatif, le dévouement total du sportif à son club, aux couleurs de sa patrie. Aucune performance majeure n'est possible sans un haut esprit collectif caractérisant l'équipe.

Les auteurs considèrent qu'il faut accorder une attention accrue aux éléments suivants, dans le cadre de la préparation psychologique spécifique : la capacité de perception ; la mémoire motrice ; l'attention ; l'équilibre émotionnel ; la motivation.

Selon le professeur universitaire dr. M. Epuran, la préparation psychologique pour le concours doit viser les objectifs suivants : la hausse de l'équilibre émotionnel et de la résistance au stress ; la disposition positive au concours ; anticipation (informations supplémentaires concernant l'adversaire).

La réalisation d'une assistance psychologique correspondante repose sur une bonne collaboration entre le psychologue et l'entraîneur, selon un plan comprenant des objectifs précis pour chaque aspect.

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN : Concerns with and Prospects of Performance Volleyball Playing (II)

Today, volleyball players should not only acquire advanced techniques but also handle tactical devices so as to create most difficult conditions for their opponents. Moreover, they should be carefully and continually be subject to a psychological training. For the purpose stress should be laid on developing their fighting spirit, to enhancing their attachment to the club. Romanian volleyball players are, in addition, deeply attached to their homeland and fight to gain prestige for Romania. It should be also emphasized that a great performance cannot be obtained without developing a team spirit.

The authors underline that in the volleyball players' psychological training great attention should be given to such elements as : the perceptive capabilities ; the motive memory, attention ; emotional balance ; and motivation.

According to professor M. Epuran psychological training for competition should have in view the following targets : a heightened emotional balance and a greater resistance to stress and strain ; a general preparation for competition purposes ; anticipation (sportsmen should be provided with full information on their opponents).

An adequate psychological assitance relies on a good collaboration between the psychologist and the instructor according to a detailed plan encompassing each and every aspect and with welldefined purposes in view.

ANALIZA EVOLUȚIEI ECHIPELOR DE BASCHET LA CEA DE-A XIX-A EDIȚIE A CAMPIONATULUI EUROPEAN DE SENIOARE

Lector univ. TEODORA PREDESCU
I.E.F.S.

Cea de-a XIX-a Ediție a Campionatului European de baschet senioare a avut loc în Ungaria în perioada 11—18 septembrie 1983. Cele 2 grupe A și B a celor 12 echipe calificate (din 18) și-au disputat jocurile în orașele Miskolc și Zalaegerszeg. Turneul final a avut loc la Budapesta la sala Sport Stadion.

Clasamentul rezultatelor obținute în serii

Grupa A — Miskolc

1. Iugoslavia
2. Ungaria
3. Polonia
4. Olanda
5. România
6. Spania

Grupa B — Zalaegerszeg

1. URSS
2. Bulgaria
3. Italia
4. Cehoslovacia
5. Suedia
6. R. F. Germania

Clasamentul final. Media vîrstei și talia jucătoarelor

	Ani	Cm
1. URSS	25	183
2. Bulgaria	23	180
3. Ungaria	25	180
4. Iugoslavia	22	183
5. Italia	22	179
6. Cehoslovacia	21	187
7. Polonia	23	176
8. Olanda	22	179
9. România	23	181
10. Suedia	21	179
11. Spania	22	176
12. R. F. Germania	23	180

Din 176 de jucătoare au fost :

48 de 180 cm
31 de 185 și de 170 cm
29 de 175 cm
18 peste 190 cm
11 peste 195 cm
5 sub 170 cm
3 de 200, 202 și 210 cm

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 39

Componența echipelor din punct de vedere al taliei

Țara	2	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	Sub 1,70
1. U.R.S.S.	2,10	3	1	2	2	2	3	1
2. Bulgaria	-	-	-	5	6	-	3	-
3. Ungaria	2,00	-	1	4	5	4	1	-
4. Iugoslavia	-	3	3	2	4	3	-	-
5. Italia	-	1	3	-	3	4	4	1
6. Cehoslovacia	-	3	1	4	5	1	2	1
7. Polonia	-	-	3	2	6	1	2	-
8. Olanda	-	-	1	5	1	2	5	-
9. România	-	-	2	2	6	4	2	-
10. Suedia	-	1	1	1	4	5	2	-
11. Spania	-	-	1	2	3	2	4	1
12. R. F. G.	2,02	-	1	2	3	1	3	1
	3	11	18	31	48	29	31	5

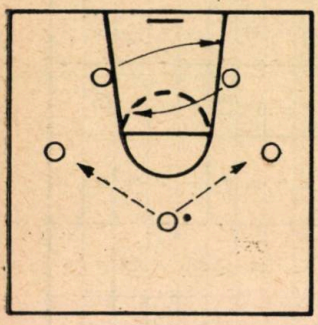
MODELUL JOCULUI

Locul 1 obținut în cadrul parametrului			R.S.R.
1. **Puncte înscrise/primite**	100/62	URSS	74/72
Aruncări :			
— de sub coș	34/24	URSS	23/13
— semidistanță	35/16	Cehoslovacia	23/11
— distanță	19/ 6	România	19/ 6
Total aruncări coș	72/43	URSS	65/31
Procentaj (%)	60%	URSS	47%
Total aruncări libere	24/15	Ungaria	17/11
Procentaj (%)	78%	Bulgaria	62%
2. **Mingi cîștigate**			
Recuperări ofensive	11	URSS	10
Recuperări defensive	19	Bulgaria	16
Capac	5	Iugoslavia	2
Intercepții	18	Spania	15
Pase decisive	3	Ungaria	4
3. **Mingi pierdute**			
Capac	5	Suedia	2
Pase greșite	9	Iugoslavia	11
30"	3	Italia	1
Pași	3	Italia-Suedia	1,5
Greșeli personale	22	Bulgaria-RFG	17

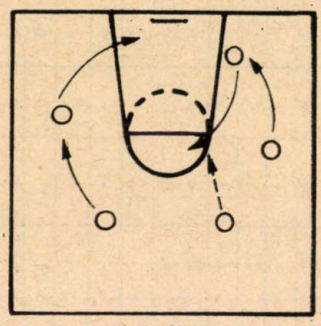
CLASAMENTUL ECHIPELOR PARTICIPANTE LA CELE XVIII EDIȚII ALE CAMPIONATELOR EUROPENE DE SENIOARE

TARA	Roma - 1938	Budapesta - 1950	Moscova - 1952	Belgrad - 1954	Praga - 1956	Lodz - 1958	Sofia - 1960	Mulhouse - 1962	Budapesta - 1964	Sibiu - Cluj - 1966	Messina 1968	Rotterdam - 1970	Varna - 1972	Cagliari - 1974	Clermont - Ferrand - 1976	Poznan - 1978	Banja - Luka - 1980	Ancona - 1981
Italia	1	5	6	7	6	-	7	9	9	10	6	9	10	3	7	9	9	7
Lituania	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Polonia	3	6	5	-	5	5	4	6	5	8	3	6	9	9	6	5	2	2
Franța	4	4	7	6	7	7	-	8	10	11	11	2	4	7	4	4	11	-
Elveția	5	9	8	-	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
U.R.S.S.	-	1	1	1	1	2	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ungaria	-	2	3	4	2	7	9	7	8	9	10	10	6	4	8	6	7	9
Cehoslovacia	-	3	2	2	3	3	3	2	3	2	9	5	3	2	2	3	4	3
România	-	7	10	-	10	-	6	4	4	4	8	8	5	6	9	8	8	8
Belgia	-	8	-	-	-	-	10	10	-	-	7	12	-	-	12	-	13	-
Austria	-	10	9	8	8	10	-	-	-	-	-	11	12	-	-	-	-	-
Israel	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Olanda	-	12	-	-	12	8	8	-	-	5	12	7	11	11	11	10	6	6
Bulgaria	-	-	4	3	4	1	2	3	2	7	5	4	2	5	3	7	5	5
Finlanda	-	-	11	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	12
R.D.G.	-	-	12	-	-	-	-	-	6	3	4	-	7	-	-	-	-	-
Iugoslavia	-	-	-	5	9	4	5	5	7	6	2	3	8	8	5	2	3	4
R.F.G.	-	-	-	9	15	9	-	-	-	12	12	-	-	10	13	12	-	10
Danemarca	-	-	-	10	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-
Scoția	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Spania	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	10	11	10	-
Suedia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	11
Anglia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-

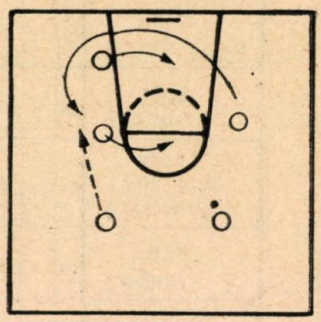
UNELE DISPOZITIVE DE ATAC ȘI CIRCULAȚII TACTICE UTILIZATE DE ECHIPELE PARTICIPANTE



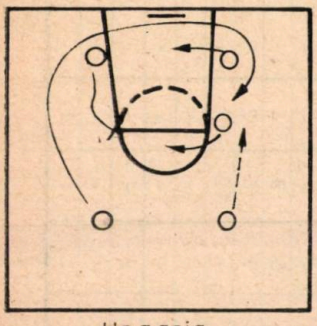
U.R.S.S.



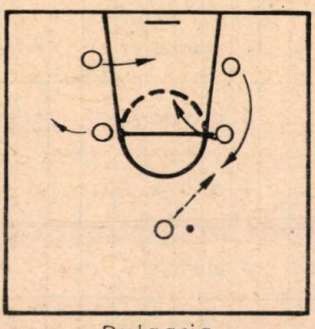
U.R.S.S.



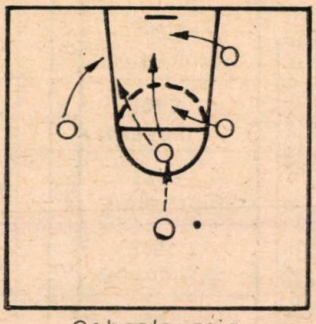
U.R.S.S.



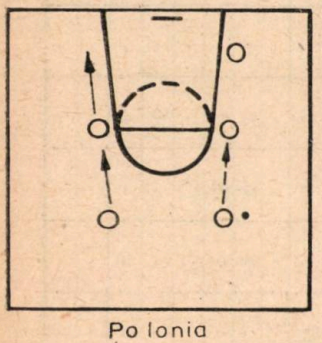
Ungaria



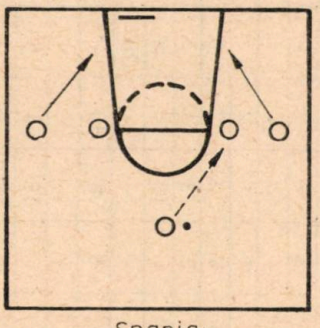
Bulgaria



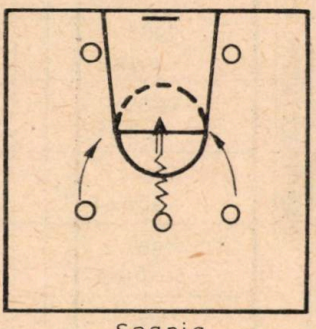
Cehoslovacia



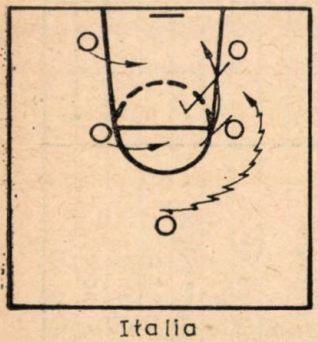
Polonia



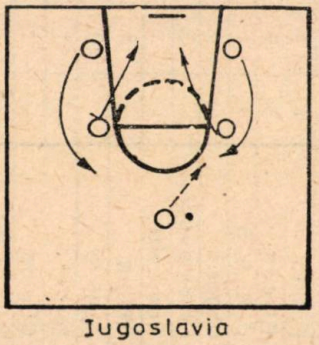
Spania



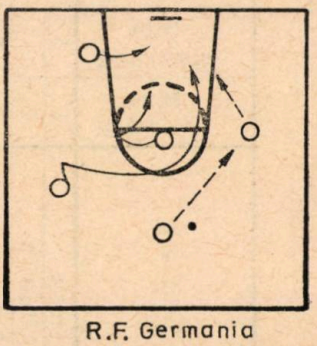
Spania



Italia



Iugoslavia



R.F. Germania

MEDIA PARAMETRILOR DE JOC OBTINUȚI ÎN URMA SUSȚINERII CELOR 7 JOCURI DE CĂTRE FIECARE ECHIPĂ

Echipele	Puncte înscrise/ primite	Aruncări din acțiune					Aruncări libere		Mingi cîștigate					Mingi pierdute				
		De sub coș	Semi-distanță	Distanță	Total aruncări	%	Total	%	Recup. ofensive	Recup. defensive	Capac	Intercepții	Pase decisive	Capac	Pase greșite	30"	Pași	Greșeli personale
1. U.R.S.S.	100/62	34/24	27/13	11/6	72/43	60 %	19/14	76 %	11	16	4	18	5	0,5	11	2	2	18
2. Bulgaria	80/81	26/17	23/10	10/4	58/32	55 %	20/16	78 %	7	19	3	12	6	3	13	0,5	2	22
3. Ungaria	77/74	27/17	17/10	13/6	58/31	53 %	24/15	62 %	8	17	4	13	9	2	12	0,5	1,5	17
4. Iugoslavia	67/62	21/13	15/9	15/6	54/29	52 %	15/11	74 %	4	18	5	13	4	3	9	2	1,5	18
5. Italia	62/65	16/8	30/12	7/4	54/25	46 %	19/12	67 %	6	17	0,7	12	2	3	10	3	3	20
6. Cehoslovacia	70/73	18/9	35/16	7/3	60/27	46 %	18/14	76 %	7	16	2	12	2	3	15	0,8	2	19
7. Polonia	75/69	22/13	19/15	20/17	74/24	47 %	19/14	69 %	7	15	3	12	7	0,2	10	0,8	2	21
8 Olanda	57/63	19/11	21/9	14/5	54/25	46 %	12/9	67 %	7	18	1	10	3	2	14	0,8	2,1	17
9. România	74/72	23/13	23/11	19/6	65/31	47 %	17/11	62 %	10	16	2	15	4	2	11	1	1,5	17
10. Suedia	75/83	23/14	23/8	12/3	56/26	47 %	19/14	69 %	9	15	1	14	2	5	16	0,8	2	17
11. Spania	63/77	26/7	18/8	16/5	60/25	42 %	21/12	60 %	6	14	3	19	2	4	14	0,7	3	20
12. R.F.G.	61/76	20/13	23/8	4/1	48/23	49 %	21/14	69 %	5	18	4	10	4	2	22	2	2	22

CARACTERIZAREA ECHIPELOR

1. **URSS.** Vîrsta medie — 25 ani, media taliei 183. În componența echipei, o jucătoare peste 210, Semenova Iuliana (31 ani), cu influență deosebită asupra orientării jocului (recuperări ofensive și defensive și precizie în aruncările de sub coș).

Ocupă **locul 1** la 5 parametri de joc : puncte înscrise, total aruncări de sub coș, total aruncări la coș, procentaj aruncări la coș, 60 ! și recuperări ofensive. De asemenea, are și un procentaj bun la aruncările libere, 76. Desfășoară un joc rapid, bazat pe contraatac, pe o foarte bună precizie în aruncările la coș. Apărarea de bază : om la om agresivă, cu zone presing. Joc nespectaculos, dar eficace.

2. **Bulgaria.** Vîrsta medie — 23 ani, media taliei 180. Într-o ascensiune de formă sportivă evidentă de la joc la joc. Un joc echilibrat și **fără greșeli** în toate compartimentele : contraatac, trecere rapidă, atac pozițional și apărare foarte bună. Fiecare atac gîndit, bine dirijat. Acționează în mare viteză. 55 procentaj la aruncările din acțiune și 78 procentaj la aruncările libere.

3. **Ungaria.** Vîrsta medie — 25 ani, media taliei 180. 3 jucătoare de excepție : Németh Agnes 200 cm, Boksay Zsuzsa și Arvane Sjuchy Katalin, în turneul final au fost revelația competiției. Practică un joc modern, bazat pe eficacitatea acțiunilor individuale a jucătoarelor pe posturi. O bună precizie în aruncările la coș din acțiune — 53.

4. **Iugoslavia.** Vîrsta medie — 22 ani, media taliei 183, 52 procentaj la aruncările din acțiune, 74 procentaj la aruncările libere. După opinia specialiștilor, a practicat **jocul cel mai modern, cu dublu tandem,** fiecare atac era dirijat cu combinații, finalizat **precis** de anumite jucătoare. Apărare în zonă adaptată 1—2—2 și 1—3—1 foarte bună.

5. **Italia.** Vîrsta medie — 22 ani, talia 179 cm. O echipă tînără, cu un joc la fel de modern ca cel al Iugoslaviei și ca cel masculin indigen. Atacul cu **dublu tandem** și dirijat pe fiecare fază de joc, cu combinații tactice precise.

6. **Cehoslovacia.** Vîrsta medie — 21 ani, talia 187 cm. 46 procentaj la aruncările din acțiune, 76 procentaj la aruncările libere. O echipă tehnică, masivă, puțin greoaie. Cu ani în urmă a practicat un baschet mai modern.

7. **Polonia.** Vîrsta medie — 23 ani, talia 176 cm. În schimbare de generație.

8. **Olanda.** Vîrsta medie — 22 ani, talia 179 cm. De la meci la meci a jucat mai bine. O echipă entuziastă, cu un ritm foarte bun de joc. Arma de bază — apărarea în zonă.

9. **România.** Vîrsta medie — 23 ani, talia 181 cm. Cu două jucătoare de excepție : Pall Magdalena și Bădinici Mariana, clasate între primele **10 jucătoare ale Europei** (Pall locul 2 la aruncări din acțiune = 163 puncte ; 51 procentaj, locul 6 la aruncări libere = 27 puncte, 69 procentaj, locul 4 la recuperări ofensive = 20 și locul 10 la recuperări defensive = 30 ; Bădinici — locul 5 la recuperări ofensive = 19 și locul 6 la recuperări defensive = 31). Echipa a fost deficitară în special la procentajul aruncărilor la coș din acțiune — 47% și aruncări libere — 62%. Unele jucătoare de bază nu au fost în formă, echipa a părut obosită. Tactica colectivă în atac în ansamblu nu a avut orientare modernă, jucătoarele fiind depărtate mult de panou prin dispozitivele adoptate.

10. **Suedia.** Vîrsta medie — 21 ani, talia 179 cm. O echipă tînără, cu o zonă în apărare bine pusă la punct.

11. **Spania.** Vîrsta medie — 22 ani, talia 176 cm. Joacă un baschet tactic modern — dar sînt handicapate de talie în teren și de lipsa pregătirii fizice.

12. **R. F. Germania.** Vîrsta medie — 23 ani, talia 180 cm. O echipă cu concepție modernă, dar fără experiență competițională internațională.

CLASAMENTUL PRIMELOR JUCĂTOARE

Aruncări acțiune

1. Perazic	Iugoslavia	184 pct./26 pct.	57%
2. Pall	România	163 pct./21	61%
3. Sedzicka	Polonia	132 pct./18	55%
4. Nemeth	Ungaria	130 pct./18	55%
5. Kozmanova	Cehoslovacia	129 pct./18	49%
6. Kiss	Ungaria	123 pct./17	55%
7. Junyer	Spania	121 pct./17	48%
8. Rossi	Italia	120 pct./17	55%
9. Slavtceva	Bulgaria	119 pct./17	66%
10. Blange	Olanda	119 pct./17	46%

Media punctelor pe joc 7

Aruncări libere

1. Kiss	Ungaria	35	74%
2. Kozera	Polonia	32	71%
3. Kozmanova	Cehoslovacia	31	83%
4. Schröder	RFG	29	74%
5. Blange	Olanda	27	69%
6. Pall	România	27	69%
7. Sedzicka	Polonia	24	68%
8. Dermendjieva	Bulgaria	23	88%
9. Ihren	Suedia	22	78%
10. Eizaguirre	Spania	22	52%

Recuperări ofensive

1. Wikner	Suedia	21
2. Semenova	URSS	21
3. Golic	Iugoslavia	21
4. Pall	România	20
5. Bădinici	România	19
6. Nemeth	Ungaria	18
7. Schröder	RFG	17
8. Pollini	Italia	16
9. Boksay	Ungaria	15
10. Davidova	Cehoslovacia	14

Recuperări defensive

1. Pollini	Italia	40
2. Dermendjieva	Bulgaria	39
3. Boksay	Ungaria	35
4. Schröder	RFG	34
5. Nemeth	Ungaria	34
6. Bădinici	România	31
7. Blange	Olanda	31
8. Golic	Iugoslavia	31
9. Perazic	Iugoslavia	31
10. Pall	România	30

TEODORA PREDESCU : L'analyse de l'évolution des équipes féminines de basketball à l'occasion de la 19e édition du championnat européan des seniors

Le schéma de l'analyse est le suivant : le classement des résultats obtenus en séries ; le classement final, la moyenne d'âge et la taille des joueuses ; la composition des équipes du point de vue de la taille ; la moyenne des paramètres de jeu obtenus après le déroulement des sept jeux de chaque équipe ; le modele du jeu — points inscrits, ballons gagnés, ballons perdus ; caractérisation des équipes ; classement des 10 premières joueuses — shots en action, coups francs, récupérations offensives, récupérations défensives ; certains dispositifs d'attaque et circulations techniques utilisés par les équipes participantes. En conclusion, on présente le classement des équipes féminines participantes aux 18 éditions précédentes du championnat européen des seniors.

TEODORA PREDESCU: On the Evolution of the Basketball Teams at the 19th Display of the Senior European Championships

The author's analysis brings out the classification of the results obtained by series; the final classification, the average age and the stature of the players; the composition of the teams in terms of stature; the average parameters obtained by each team in the seven matches performed; the model of playing — points marked, won and lost balls; the characterization of the teams; the classification of the 10 first-ranking players — action and free throwings, offensive and defensive recoveries; attack and tactical devices resorted to by the participating teams. As a conclusion the author offers the classification of the teams participating in the 18 preceding displays of the senior European championships.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIUL PUTERII MAXIME ANAEROBE (WATT MAXIMUM) CU AJUTORUL BICICLETEI ERGOMETRICE LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

Dr. ANCA ROSETTI
Centrul de medicină sportivă—București

După o perioadă de cercetări efectuate pe grupe de sportivi și sportive, adulți și adolescenți, a capacității anaerobe globale (1974), și a capacității anaerobe alactacide (1979—1982), s-a trecut la urmărirea forței musculare dinamice în ceea ce privește puterea maximă anaerobă, element ce contribuie la dirijarea științifică a antrenamentului sportiv.

Mușchiul reprezintă un sistem termodinamic închis, ce acumulează energia necesară datorită resintezei ATP-ului prin hidroliza Creatinfosfatului și o transformă din termică în chinetică. Cu cît puterea de acumulare este mai intensă și transformarea mai rapidă, cu atît forța dinamică a mușchiului este mai evidentă.

Măsurarea forței musculare permite să se cuantifice capacitatea efectivă a mușchiului. Poate fi măsurată în regim static (dinamometrie) sau dinamic necesitînd aparatură ce pune în evidență rapiditatea de intrare în efort, intensitatea și capacitatea de menținere a intensității (platforma de sărituri M. Georgescu-F. Nikkelsen-M. N. Olesen).

Lucrarea de față studiază aspectele dinamice explosive a intrării în efort maximal, necesar în special în sporturile cu predominența efortului anaerob și mixt, dar deloc de neglijat, chiar și în sporturile aerobe în perioadele de intensificare a prestațiilor.

Material și metode

Au fost examinați 502 sportivi de performanță din 20 de ramuri sportive diferite, cu vîrsta medie 23 ani, greutate medie 74,400 kg, înălțime medie de 178.7 cm (tabelul 1). Subiecții au fost supuși la o probă de efort maximal (anaerob), travaliul total realizat pe o durată de un minut, folosind bicicleta ergometrică UEM produsă de firma Mijnhardt (Olanda), fiind obligați să execute din prima secundă de efort, maximum de intensitate. Pentru executarea testului s-a ales varianta parabolică a aparatului la care încărcarea crește odată cu frecvența rotațiilor prestate pe unitate de timp. Încărcarea orientativă a fost aleasă la cota 800 W—corespunzătoare la 100 rotații/minut.

În primele 5—10 secunde de la începerea probei s-a citit Wattajul maxim obținut pe cadranul indicator al bicicletei. Sportivul a continuat efortul cît a putut de intens timp de un minut. S-a citit pe numărătorul digital al aparatului travaliul total realizat, notîndu-se exprimarea în Kgm.

S-a făcut raportarea puterii maxime anaerobe (Watt-maxim) la valoarea ideală corespunzătoare mediei Kg-corp pe fiecare sport (279 + 6,3 greutatea) și proporția față de travaliul total realizat pe un minut (tabelul 1 și graficul 1).

Rezultate și discuții

Datele medii ce au fost obținute pe cele 20 de ramuri sportive sînt prezentate în tabel și în grafic.

Tabelul 1

Nr. crt.	SPORTUL	Număr cazuri	Vîrstă $\bar{x}$	Greutate $\bar{x}$	Talie $\bar{x}$	TTR 1' $\bar{x}$	W Max. ideal $\bar{x}$	W Max. real $\bar{x}$	% Real / ideal	% W Max. / TTR 1'
1	Atletism - fond	20	27	65,2	174	2698	689	619	- 10	22,9
2	Atletism - alergări și sărituri	20	25,3	81,9	185	3011	795	865	+ 9	28,7
3	Baschet	28	24,7	87,9	196,5	3271	833	937	+ 12	28,6
4	Box	25	21,4	67,6	173,4	2764	705	680	- 4	24,6
5	Caiac-canoe	34	24,2	81,7	180,4	4008	794	869	+ 9	21,7
6	Canotaj	13	21,9	89,4	189,8	3785	842	952	+ 13	25,2
7	Ciclism	28	21,2	73,4	179	3453	741	877	+ 18	25,4
8	Fotbal	35	24,8	75,1	178,1	2988	752	863	+ 18	28,9
9	Gimnastică	12	21,3	60,2	166	2440	658	687	+ 4	28,2
10	Haltere	24	22,7	78,7	174,5	3090	775	817	+ 5	26,2
11	Handbal	28	23,9	87,2	188	3312	828	919	+ 11	27,8
12	Hochei	27	23,9	79,1	178	3320	777	809	+ 4	24,4
13	Judo	22	22,3	81,3	175,8	3302	791	889	+ 12	26,3
14	Lupte greco-romane	28	20,8	71	166,5	2972	612	677	+ 10	22,8
15	Lupte libere	32	20,5	76	171,4	2910	758	804	+ 6	27,6
16	Patinaj viteză	14	21,9	69,3	174,5	3455	716	847	+ 18	24,5
17	Polo	31	22,5	80,3	183,6	3056	786	832	+ 6	27,2
18	Rugby	25	25,6	88,1	182,6	3034	834	873	+ 5	28,2
19	Scrimă	28	20,8	71	166,5	2972	612	677	+ 11	22,8
20	Volei	28	24	84,1	191	3152	809	809	=	25,6
	Total	502	23	77,4	178,7	3153	747	815	+ 9	25,8

Cei 502 sportivi de performanță au obținut medie puterii maxime anaerobe de 815 W, reprezentînd prestația de +9% față de valoarea ideală și 25,8% față de travaliul total realizat pe un minut (medie).

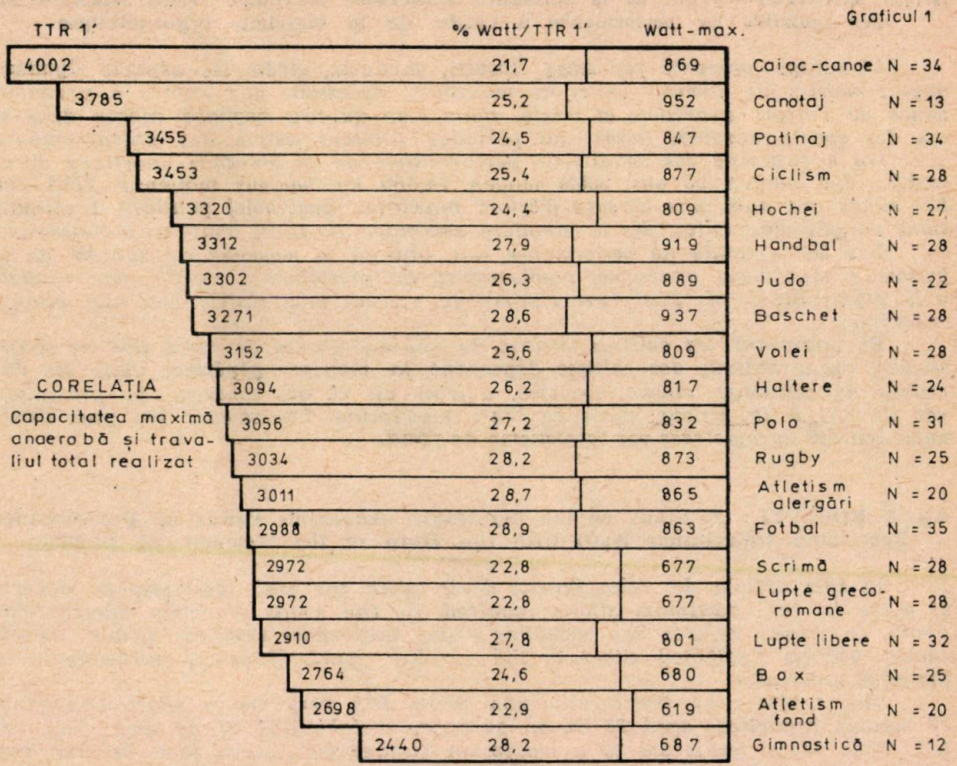
Analizînd cifrele medii în cazul fiecărei grupe de sport din cele 20 de sporturi cercetate, am obținut cifre mai crescute față de medie generală la patinaj viteză, ciclism, canotaj, în ceea ce privește prestația față de valoarea ideală de Watt maxim. Cele mai scăzute valori au fost găsite la atletism fond.

Față de travaliul total realizat mediu cele mai bune valori au fost obținute la kaiak-canoe, patinaj viteză, ciclism, iar dintre cele mai scăzute la fotbal, box, lupte.

Raportul cel mai ridicat al puterii maxime anaerobe față de travaliul total realizat a fost obținut de atletism (sprint-sărituri), baschet, fotbal, gimnastică, iar cel mai scăzut la kaiak-canoe, atletism-fond (graficul 1).

Analizînd ordinea valorică a prestației intensității forței musculare dinamice se constată că patinajul și ciclismul au avut activitate de maximă intensitate, dar și de lungă durată, iar fotbalul, baschetul, handbalul, activități maxime dar de scurtă durată. Kaiacul-canoe a obținut intensitatea sub media generală, dar a reușit să păstreze aproape aceeași valoare pe toată durata minutului.

Graficul 1



Concluzii

Măsurarea forței musculare statice și dinamice permite să se cuantifice capacitatea efectivă musculară.

Măsurarea dinamică pune în evidență viteza de intrare în efort a mușchiului, intensitatea efortului și capacitatea de menținere a intensității maxime.

La sporturile de rezistență, dar cu intens ritm de execuție, atît explozia, cît și durata ei se mențin la niveluri ridicate (patinaj viteză, ciclism, canotaj, kaiak-canoe).

La sporturile în care ritmurile alerte alternează cu perioade mai puțin intense, capacitatea exploziei contracției musculare se află la niveluri foarte ridicate, dar menținerea este redusă (atletism sprint-sărituri, fotbal, baschet, handbal etc).

Obținerea unor valori ridicate a puterii maxime anaerobe, dar și menținerea sa pe o perioadă cît mai lungă chiar și în sporturile cu profil anaerob, atestă buna pregătire și reușita în marile competiții mondiale.

BIBLIOGRAFIE

1. DRĂGAN I. și colab.: Medicina sportivă, Ed. Sport-Turism, București 1982.
2. GEORGESCU M.: Eforturi aerobe și anaerobe în practica antrenamentului sportiv modern. Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, Buc. 1971.
3. MIKKESEN F. OLESEN M. N.: Studiu fiziologic al handbalului (Danemarca). Traducere în Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, VI.
4. ROSETTI A.: Studiul fazei alactacide a capacității de efort anaerob cu ajutorul bicicletei ergometrice la sportivi de performanță adulți, 1979. Nucleu de Cercetare CMS, Buc.

ANCA ROSETTI : Etude de la puissance anaérobie maximale (Watt-MAXIMUM) des sportifs de performance à l'aide de la bicyclette ergométrique

L'ouvrage présenté par Anca Rosetti, médecin, étudie les aspects dynamiques explosifs de l'entrée en effort maximal, nécessaire aux sports à prédominance de l'effort anaérobie et mixte, mais pas du tout négligée même dans le cas des sports aérobies durant les périodes d'intensification des entraînements.

On a examiné 502 sportifs de performance de 20 branches sportives différentes ; âge moyen 23 ans, poids moyen 74,600 kg, hauteur moyenne 178,7 cm. Les sujets ont subi une épreuve d'éffort maximal (anaérobie) pendant 1 minute, étant obligés d'exécuter, dès la première seconde, un effort d'intensité maximale.

Les 502 sportifs de performance ont obtenu la moyenne de 815 W de la puissance maximale anaérobie, représentant la prestation de +9% par rapport à la valeur idéale de 25,8% par rapport au travail total réalisé par une minute (moyenne).

En analysant les chiffres moyens de chaque groupe de sport des 20 sports étudiés, on a obtenu des chiffres dépassant la moyenne générale, dans les domaines du patinage vitesse, cyclisme, aviron en ce qui concerne la prestation par rapport à la valeur idéale de Watt maximum. Les valeurs les plus diminuées ont été enregistrées par l'athlétisme de fond.

ANCA ROSETTI : A Study on the Maximum Anaerobic Power of Performance Sportsmen (Maximum Watt) with the Help of the Ergometrical Bicycle

In this article dr. Anca Rosetti deals with the explosive dynamic aspects of going in for maximum efforts required in the sports branches where anaerobic or mixed efforts are prevailing ; she underlines that the latter aspects should not be neglected either in the aerobic sports branches, particularly in the intense periods.

The subjects of the investigation were 502 performance sportsmen from 20 various branches, aged 23 on an average, weighing 74.400 kg and 178.7 cm tall. They were subjected to a maximum (anaerobic) effort test lasting one minute and asked to obtain maximum intensity after the first second of effort.

The 502 performance sportsmen obtained a maximum anaerobic mean of 815 W (+9 per cent as against the ideal value ; 25.8 per cent as against the total work per minute (mean value).

By analyzing the average figures for each of the sports groups out of the 20 sports under consideration, the author obtained bigger figures than the general mean in speed skating, cyclism, rowing in terms of the work due in comparison with the Max. Watt ideal value. The lowest values were those in long-distance running.

OPINII - CONSULTAȚII

DETERMINAREA BUGETULUI DE TIMP LIBER AL STUDENȚILOR DIN ANII MARI DE STUDII — FORME ȘI MIJLOACE DE ORGANIZARE A LOR ÎN PRACTICAREA SISTEMATICĂ A EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI A SPORTULUI PREFERAT

Lector univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Lector univ. ILEANA RUSU
Lector univ. TIBERIU RUSU
Universitatea Cluj-Napoca

I. Împărțirea timpului unei zile în mod judicios pentru muncă, odihnă, recreere a reprezentat din timpuri îndepărtate o problemă care a stat în atenția filozofilor, pedagogilor, psihologilor și, mai nou, într-un mod deosebit în atenția sociologilor.

Dacă cu cîțiva ani în urmă se mai vorbea de „cei trei opt", la ora actuală ca urmare a ritmului dezvoltării sociale, a diverselor solicitări la care este supus omul în condițiile revoluției tehnico-științifice, această împărțire nu rămîne și nu poate fi valabilă.

Omul modern are nevoie de mișcare la fel ca și de hrană și nu gratuit se vorbește de dimensiunea universală a educației fizice și sportului ca fenomen social.

Studiile universitare reprezintă o etapă care în condițiile actuale primește dimensiuni specifice în viața tînărului.

Primul an de studenție aduce cu sine obligativitatea unui regim de viață și muncă care se deosebește total, sau aproape total, de cel de elev.

În sfera educației și a autoeducației se înglobează și problema împărțirii și folosirii timpului de așa manieră, încît să satisfacă cerințele instrucției și să permită o gamă de activități din categoria celor recreativ-distractive, igienico-sanitare sau administrative.

Literatura de specialitate subliniază că un regim de viață ordonat, deci folosirea judicioasă a timpului, este o problemă de educație incadrată în procesul de formare și autoformare.

De la aceste considerente pornește și investigarea a căror rezultate vi le propunem atenției. Lucrarea noastră a avut ca obiectiv principal determinarea bugetului de timp liber al studenților și raportat la acest timp să stabilim gama activităților preferate și, mai ales, ponderea activităților fizice și sportive.

În prima fază a investigării principala metodă de cercetare a fost ancheta, alături de care am folosit în continuare observația și analiza rezultatelor activității.

S-au administrat două chestionare, unul cu paisprezece întrebări adresate studenților din anii mari și altul cu unsprezece întrebări pentru studenții din anii I—II.

În principal chestionarele au urmărit să evidențieze următoarele aspecte:

1. timpul afectat cursurilor și pregătirii profesionale;
2. activitățile de loisire preferate de studenți;
3. atitudinea și concepția față de și despre activitatea de educație fizică și sportivă.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 57

Activitățile de educație fizică și sportive au un rol bine determinat în cadrul procesului instructiv-educativ din învățămîntul superior. Aceste activități au menirea să continue ceea ce s-a făcut în învățămîntul liceal și mai ales să contribuie la dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, să creeze pregătirea necesară pentru o justă îmbinare a efortului fizic cu cel intelectual și, nu în ultimul rînd, pentru formarea deprinderii, a nevoii de practicare permanentă a exercițiului fizic.

II. Subiecții au fost studenții Universității Cluj-Napoca de la toate cele opt facultăți, începînd cu anul I de studii și pînă la anul V.

Au răspuns la întrebări, după cum urmează :

— Facultatea de biologie-geografie-inginerie geologică — 265 ;
— Facultatea de chimie — 246 ;
— Facultatea de drept — 61 ;
— Facultatea de fizică — 70 ;
— Facultatea de istorie-filozofie — 40 ;
— Facultatea de matematică — 50 ;
— Facultatea de științe economice — 271,

în total 1003 studenți și studente din anii III—V și 779 din anii I—II, repartizați pe facultăți după cum urmează :

— Facultatea de biologie-geografie-inginerie geologică — 120 ;
— Facultatea de chimie — 197 ;
— Facultatea de drept — 30 ;
— Facultatea de fizică — 108 ;
— Facultatea de istorie-filozofie — 33 ;
— Facultatea de matematică — 102 ;
— Facultatea de științe economice — 157 ;
— Facultatea de filologie — 32.

III. Din răspunsurile date de studenții din anii mari la chestionar se desprind cîteva aspecte, care pentru unii devin probleme dificil de rezolvat. Aceste probleme se referă la raportul dintre activitățile obligatorii și cele la alegere din timpul liber, firește, ambele raportate la timp. Se pare că, în funcție de profilul facultății există deosebiri sensibile în ce privește media săptămînală a orelor didactice și a timpului afectat pregătirii profesionale. Astfel, apare pentru Facultatea de biologie o încărcătură medie săptămînală de 42 ore, ajungînd la alte facultăți la 36—38 ore, cum este de pildă la matematică.

Referitor la programul zilnic am calculat o medie de opt ore, cu excepția Facultății de chimie, unde se cifrează la 9,5 ore. Datele demonstrează că numărul orelor afectate activității profesionale, conform orarului, nu depășesc într-o zi opt ore în medie, dar constatăm că există zile cu o încărcătură de 10—12 ore și zile cu 2—4 ore. Zilele cu încărcătură mică nu sînt plasate după anumite criterii, ci în primul rînd, în funcție de spațiul de învățămînt.

Modul în care este plasat timpul liber nu permite folosirea acestuia pentru activități sportive sau cultural-distractive ; de regulă acest timp este plasat între două activități profesionale.

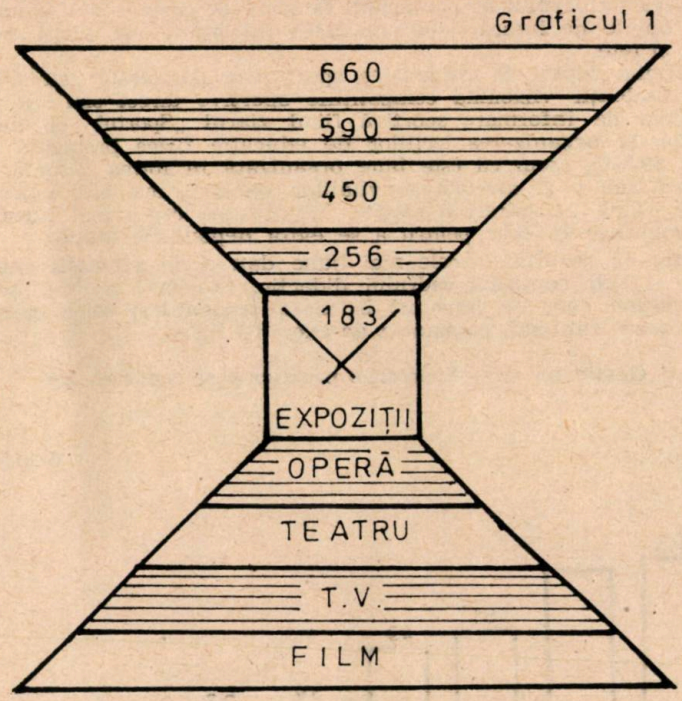
Pentru timpul liber studenții preferă o gamă largă de activități (grafic nr. 1).

Activitățile de educație fizică și sport, putem spune au un regim special în sensul că, marea majoritate a studenților, conștienți fiind de rolul și importanța mișcării în viața omului contemporan s-a încadrat într-un regim de mișcare în cadrul secțiilor sportive, sau prin efectuarea unor programe zilnice de exerciții. În graficul nr. 2 sînt prezentate sporturile în ordinea preferințelor.

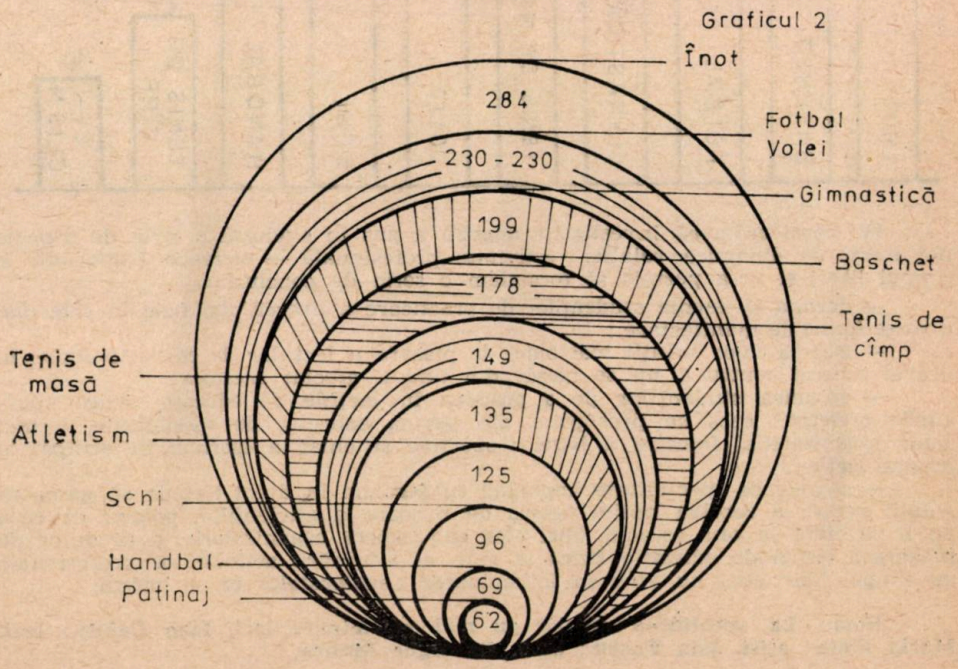
Este necesar să precizăm că există o oarecare neconcordanță între ceea ce preferă și ceea ce practică studenții, mai ales dacă vorbim de numărul practicanților.

Numărul cel mai mare de practicanți ne apare la înot, urmează apoi baschetul, fotbalul, gimnastica, tenisul de masă, voleiul și, în fine, handbalul și tenisul de cîmp. Considerăm că această situație ne servește în stabilirea ființării

Grafic nr. 1. — Activitățile preferate în timpul liber



Grafic nr. 2. — Prezentarea sporturilor în ordinea preferințelor



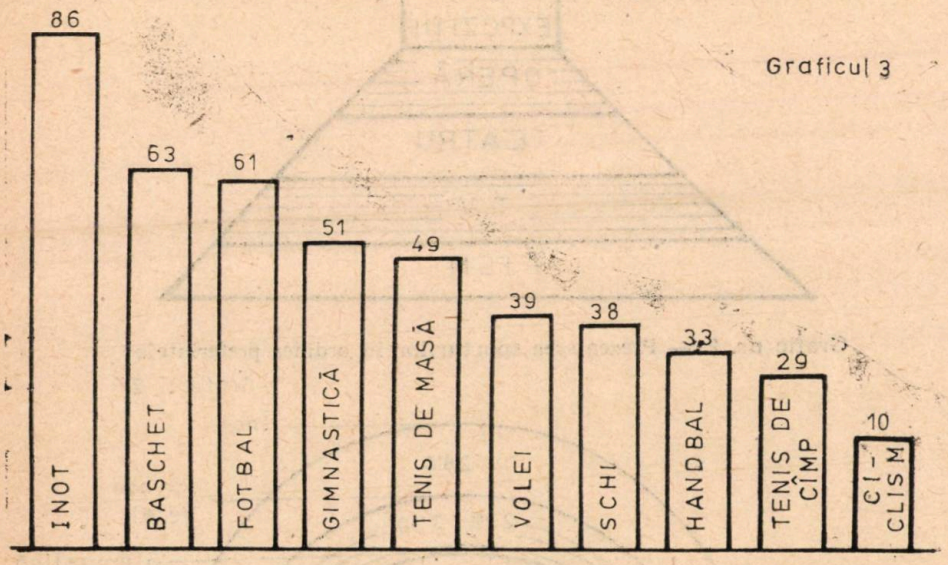
unor secții sportive ale universității. Pe de altă parte, avem posibilitatea să constatăm creșterea numărului de practicanți la tenis de cîmp — secție nou înființată. Sondajul de opinie ne indică și oportunitatea înființării unei secții de gimnastică pentru băieți și fete.

De subliniat faptul că majoritatea sporturilor „preferate" nu sînt practicate de subiecți, studenții vizionînd competițiile sportive direct sau indirect, iar ca mijloc principal de informare sportivă fiind ziarul „Sportul" și emisiunile t.v.

Referitor la organizarea lecțiilor de educație fizică problema se pune în mod diferit: 59,36% spun că este bine organizată în forma actuală, 32,42% cer o după amiază sau o zi afectată activităților sportive, mai ales pentru întreceri, iar restul de 8,22% au păreri împărțite. Majoritatea cer o mai bună corelare a activităților cuprinse în orar pentru a se evita deplasările inutile.

Cert este că rezultatele cele mai bune dau acele activități care se desfășoară dirijat și sub controlul cadrului didactic. Studenții preferă activitatea în grup, fiind puține cazurile (raportat la masa studenților) celor care efectuează solitar un program rațional, permanent de exerciții fizice.

Grafic nr. 3. — Sporturile practicate și ponderea lor



IV. Considerăm că investigația noastră a pus în evidență o serie de aspecte noi legate de dinamica relației: activitate profesională — recreație (raportată la timpul liber) și ne-a permis să formulăm o serie de concluzii:

— dorința și nevoia studenților de practicare a exercițiului fizic în cele mai diverse forme de manifestare;

— găsirea unor soluții mai bune de plasare a lecțiilor de educație fizică în orarul general pentru a nu se pierde din timpul afectat acestora;

— opțiunea studenților de a practica în lecțiile de educație fizică sporturile preferate, ceea ce presupune, din partea cadrelor de specialitate, o mai bună organizare și folosire a bazelor sportive și chiar a lucrului în echipă, la aceeași lecție;

— cadrele de specialitate împreună cu forurile în drept trebuie să găsească soluții pentru a rezolva optim nevoia de mișcare a studenților, pentru că ceea ce li se oferă la ora actuală (mai ales sub aspect organizatoric, a modului de plasare a lecției de educație fizică în orar, al alternării activităților profesionale cu timpul liber etc.) nu vine în întîmpinarea deziderateloor ce se impun.

Notă: La recoltarea datelor au mai participat: lect. Ioan Cebuc; lect. Maria Finta; asist. Ista Pașcu; asist. Gheorghe Monea.

MARIANA MAROLICARU et collaborateurs : Détermination du budget de temps libre des étudiants universitaires — formes et moyens de leur organisation — dans la pratique systématique des exercices physiques et du sport préféré

Partager judicieusement la durée d'un jour entre le travail, le repos, les loisirs, a représenté dès les temps lointains un problème pour les philosophes, les pédagogues, les psychologues et récemment, tout particulièrement pour les sociologues.

Les études universitaires constituent une étape renfermant des dimensions spécifiques dans la vie des jeunes gens. La première année d'études universitaires exige l'obligation d'un régime de vie et de travail totalemente différent de celui de l'élève.

La littérature de spécialité indique qu'un régime de vie ordonné, donc l'utilisation judicieuse du temps, constitue un problème d'éducation encré dans le processus de formation et d'auto-formation.

Le principal objectif de cet ouvrage concerne la détermination de budget de temps libre des étudiants et, en connexion avec ce temps, l'établissement et la gamme des activités préférées et, surtout, le taux des activités physiques et sportives.

L'enquête visait les aspects suivants :

1. le temps affecté aux cours et à la préparation professionnelle ;

2. les activités de loisir préférées par les étudiants ;

3. l'attitude et la conception à l'égard et sur l'activité d'éducation physique et sportive.

Les étudiants de l'université de Cluj-Napoca de toutes les huit facultés (de la 1ère jusqu'à la 5e anée) ont constitué les sujets de l'étude. Cette investigation a mis en évidence une série d'aspests se traduisant par le désir et le besoin de pratiquer les exercices physiques sous les formes de manifestation les plus diverses.

MARIANA MAROLICARU and Team : On Determining the Spare Time Budget of Students ; Forms and Means of Organizing and Orderly Practising Physical Exercises and the Favourite Sport

A juducious division of a day's time between work, rest, and recovery has been a great concern with philosophers, educationists, psychologists since times immemorial ; today it is in the focus of attention of sociologists.

At present university studies are a stage acquiring special dimension in the life of the young people. In the first year, a student has to adjust to a new style of life and work radically different from that he had been accustomed to.

The relevant literature states that a well-ordered life style in other words a judicious use of the available time, is a problem of education part and parcel of the formative elements and of self-education.

This article has made it its aim to determine the spare time budget of the students and accordingly to establish the range of favourite activities, and mainly the share to be held by physical education and sports activities.

For the purpose, the following aspects have been taken into consideration :

1. the time taken by professional training, by courses and seminars ;

2. the activities favoured by students in their leisure ;

3. the attitude towards and the views on the activities related to physical education and sports.

The subjects selected for the experiment were the students (1st through 5th year) of the University of Cluj-Napoca (including 8 departments). The conclusion reached was the wish of and need for a great variety of forms of physical exercises.

OBOSEALA ŞI IMPLICAŢIILE EI ÎN DEFICIENŢELE MEMBRELOR INFERIOARE

Asist. univ. ŞTEFAN BIRTOLON
I.M.F. Bucureşti

Oboseala este considerată un fenomen fiziologic consecinţă a unui efort şi se manifestă printr-o stare de slăbiciune generală. În funcţie de dominanta fizică sau psihică a efortului care o provoacă, oboseala poate fi definită fizică sau psihică. De cele mai multe ori însă, în etiologia oboselii apare o combinaţie de efort psiho-fizic, solicitarea sferei psihice necesitînd şi o participare fizică („încordarea" din timpul concentrării psihice, statica corpului din timpul studiului etc.), iar la munca fizică ia parte şi sfera corticală (înţelegerea scopului activităţii, voinţa de depăşire a dificultăţilor, autodepăşirea etc.). Una dintre dovezile interferării sferei psihice şi a celei fizice în apariţia oboselii este aceea că refacerea se face mai uşor şi repede după activitatea urmată de satisfacţie.

Orice muncă cu caracter fizic, psihic sau combinat, este produsă cu o cheltuială de energie corespunzătoare solicitării. După oboseala provocată de activitatea obişnuită a omului, refacerea energetică a organismului se produce spontan fără manifestări sesizabile. Cu cît creşte însă intensitatea sau durata activităţii, cu atît se amplifică şi procesele de refacere energetică şi de eliminare a produşilor de dezasimilare din ţesuturi. Aceste procese sînt evidenţiate prin mărirea ritmului şi profunzimii respiraţiilor, accelerarea ritmului cardiac, apariţia transpiraţiei etc.

Semnele de răspuns organic la efort pot să apară în timpul desfăşurării activităţii sau după, se menţin un anumit timp şi sînt manifestări fiziologice ale oboselii. Într-un efort cu mare intensitate sau durată, rezervele energetice organice consumate se refac fie treptat în timpul desfăşurării efortului, fie după încheierea acestuia, într-un interval de cîteva minute la cîteva ore sau chiar zile (de ex. în alergările de Maraton).

Este necesar să se facă o distincţie între oboseala fiziologică şi cea patologică — limita dintre ele fiind determinată, în mare, de gravitatea simptomelor oboselii, ale secreţiei etc., în sensul activării acestora şi în general, aceste modificări revin la valorile iniţiale la scurt timp după încetarea efortului şi după odihna corespunzătoare.

Oboseala fiziologică după eforturi variate de la eforturi mici pînă la maximale — cînd efortul este ritmic şi gradat progresiv — produce în timp, asupra organismului, efecte morfo-funcţionale pozitive. Prin alternarea echilibrată a efortului şi odihnei se ajunge la aşa zisa „formă" din antrenamentul sportiv. Pragul oboselii poate fi astfel depăşit, permiţînd eforturi superioare normalului cu cheltuială energetică economică şi fără prejudicii asupra stării de sănătate.

Oboseala patologică cu formele care se înscriu în această categorie : surmenajul, epuizarea, supraantrenamentul, forţarea sau supraforţarea etc., rezultă mai ales în urma unui exces de efort, cînd efortul nu este gradat progresiv, sau atunci cînd este prestat într-o stare precară a sănătăţii.

Oboseala patologică în general, se manifestă prin aceleaşi simptome ca ale oboselii fiziologice, însă marcate prin gravitate şi durata mare necesară refacerii. Este caracterizată printr-o stare de inhibiţie generală, adinamie, inapetenţă, insomnie etc., şi apar modificări alarmant-spectaculoase ale pulsului şi tensiunii arteriale. Se produc tulburări motorii prin reducerea activităţii psihomotorie, este viciat răspunsul la stimuli externi, scade substanţial capacitatea funcţională generală a organismului şi echivalent, randamentul fizic şi intelectual. Apare necesitatea suspendării efortului, se recomandă odihnă prelungită şi adesea îngrijire medicală.

Oboseala regională sau segmentară apare atunci cînd, în activitatea zilnică obişnuită, profesională sau sportivă a omului, prin natura unor activităţi fizice, este solicitată cu precădere o anumită parte a corpului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1984, pag. 56

Ca urmare a unui efort brusc şi neobişnuit, sau a supra-solicitării unui anumit segment al aparatului locomotor, pot să apară simptome ale oboselii localizate la segmentul în cauză. Contracturile şi durerile musculare, reducerea forţei şi rezistenţei musculare sînt manifestări posibile ale oboselii regionale sau segmentare.

Oboseala membrelor inferioare este o formă foarte des întîlnită a oboselii segmentare a aparatului locomotor.

Membrele inferioare cu principala lor funcţie de susţinere şi de deplasare a corpului, depun în permanenţă un efort muscular izometric şi izotonic pentru menţinerea echilibrului în ortostatism şi, în acelaşi timp, pentru locomoţie în condiţiile gravitaţiei. Efortul la care sînt supuse membrele inferioare se amplifică în timpul alergărilor şi săriturilor şi este condiţionat de variaţia terenului.

Pentru a face faţă solicitărilor de mare durată şi cu mare încărcătură cumulată în decursul unei zile, membrele inferioare, prin structura şi funcţia lor complexă, sînt perfect adecvate necesităţilor mecanice şi biologice.

Ansamblul eforturilor statice şi dinamice la care sînt supuse membrele inferioare se încadrează în perioade zilnice cu durata relativ uniformă de 16 ore. Aceste perioade alternează cu odihna nocturnă de cca 8 ore. În perioada de somn intensitatea proceselor biologice de refacere a potenţialului energetic se menţine aproximativ constantă şi din acest motiv este uneori insuficientă pentru recuperarea consumului energetic din timpul zilei.

În simptomatologia oboselii fizice sau psihice generale apar adesea şi manifestări ale oboselii membrelor inferioare cum sînt : dificultatea menţinerii ortostatismului, frecventa trecere a greutăţii corpului de pe un picior pe altul, căutarea reflexă a unui sprijin, mersul caracteristic deficitar, nesigur etc. Senzaţia de „picioare grele", obosite sau dureroase, este adesea acuzată de persoanele în vîrstă înaintată, de sedentari şi de cei supraponderali.

Cînd membrele inferioare sînt solicitate prin eforturi de rezistenţă, de exemplu în turism, ciclism pe distante mari — fenomenul de oboseală se manifesta în special la membrele inferioare. Pot să apară dureri musculare, contracturi, dureri periarticulare, uneori tendinite mai ales la nivelul tendoanelor rotuliene şi achiliene, periostite tibiale. În cazul preexistenţei unor deficienţe ale membrelor inferioare acestea se pot agrava.

S-a demonstrat că în mod obişnuit, seara, amplitudinea bolţilor plantare este mai redusă decît dimineaţa. Această modificare a structurii arhitectonice a picioarelor este determinată în primul rînd de acumularea acidului lactic în musculatura membrelor inferioare. Aparatul musculo-ligamentar cedează, se produce o distensie articulară, iar sub presiunea exercitată de greutatea corpului, picioarele se aplatizează.

Reducerea bolţilor plantare seara, determinată de oboseală, nu este un fenomen izolat. Din reducerea contractibilităţii şi tonicităţii muşchilor membrelor inferioare rezultă o mărire a laxităţii tuturor articulaţiilor acestui segment — încît, de exemplu — în cazul existenţei picioarelor valgi sau a genunchilor recurbaţi (hiperextinşi), amplitudinea acestora va fi de asemenea crescută.

Prin măsurători atente şi repetate ale perimetrelor musculare ale gambelor, constatăm o uşoară creştere (nesemnificativă) a acestora seara în ortostatism faţă de dimineaţa în clinostatism. Această creştere a volumului muscular, seara, se datorează în primul rînd faptului că în timpul activităţii fizice intră în funcţie un mare număr de vase capilare şi se produce şi o uşoară distensie a vaselor sanguine.

Gradul mai mic sau mai mare de reducere a bolţilor plantare şi de creştere a perimetrelor gambelor este, de obicei, în relaţie cu intensitatea şi durata solicitărilor membrelor inferioare din timpul zilei. Refacerea începe seara, iar timpul necesar revenirii integrale a indicilor troficităţii structurii şi funcţiei membrelor inferioare depinde, în mare măsură, de nivelul oboselii acumulate.

Circulaţia venoasă şi capilară a membrelor inferioare, datorită forţei gravitaţiei este supusă în timpul zilei unor eforturi deosebite. În poziţia culcat, acţiunea negativă a forţei gravitaţiei asupra coloanei de sînge venos scade. Datorită însă, imobilităţii şi relaxării din această poziţie, funcţia vasculară nu mai este ajutată de contracţiile musculare izometrice şi izotonice existente în ortostatism şi în mers. Există riscul, ca noaptea în repaus, după o zi în care membrele inferioare au fost suprasolicitate, schimburile nutritive la nivelul celular

să se producă prea lent și să nu permită refacerea totală pînă dimineața. În acest caz, acumulările de uzură din zile succesive pot genera tulburări circulatorii periferice cu manifestări de stază (edeme), cu mărirea constantă a lumenului vascular (varice) și deviații ale picioarelor prin permanentizarea laxității articulare (valgism, picior plat etc.). Dacă aceste tulburări produse de oboseală sînt neglijate și nu se iau măsuri de dezobosire și combatere a lor, ele pot să se cronicizeze și să genereze deficiențe ale sistemelor osteo-articular, musculo-ligamentar și circulator ale membrelor inferioare.

În cazul preexistenței unor deficiențe morfo-funcționale ale membrelor inferioare (simetrice sau asimetrice) manifestate prin hiper sau hipomobilitate articulară, prin insuficiență musculo-ligamentară, prin deviații și deformații ale sistemului osteo-articular, apare necesitatea unui control riguros al efortului fizic și al oboselii. În formele grave ale deficiențelor amintite sînt contraindicate anumite grupe de mișcări cum sînt alergările, săriturile, ridicarea de greutăți și anumite profesii care presupun ortostatism îndelungat sau mers de durată.

Sedentarismul și obezitatea sînt importanți factori favorizanți ai deficiențelor membrelor inferioare deoarece produc o rezistență scăzută la efort, apariția prematură a oboselii și oboseală intensă la solicitări minime.

Cînd sedentarismul se complică cu obezitatea, disfuncțiile organice și funcționale se combină nedorit — greutatea excesivă a corpului supune membrele inferioare și în special picioarele, la presiuni anormale, hipotonia și contractibilitatea musculară insuficiente nu reușesc să mențină stabilitatea articulară. În această situație segmentele osoase deviază de la poziția lor normală, provocînd tulburări ale morfologiei picioarelor, întotdeauna cu implicații negative în funcția acestora.

Sedentarismul produce hipotonie și hipotrofie musculară — musculatura devine ineficientă în rolul său de presă asupra venelor și deci de pompare a sîngelui pe traseul de întoarcere. Există o relație între hipotonia musculară și cea vasculară — deficiența valvulară (vasculară) constituțională se agravează cînd musculatura are tonicitate și contractibilitate redusă.

Obezitatea predispune la tulburări circulatorii prin depunere de grăsimi în peretele vascular. La această alternare a vaselor se adaugă o presiune crescută în special asupra vaselor pelvine datorită măririi presiunii intraabdominale. Acestea sînt motivele pentru care varicele și edemele sînt foarte frecvente și greu de tratat la persoanele cu greutate în exces.

Deficiențele membrelor inferioare exprimate prin tulburări de locomoție însoțite adesea de durere, cînd sînt neglijate, produc în timp o insuficiență generală psiho-fizică. În formele grave ale deficiențelor membrelor inferioare pot să apară complexe de inferioritate sau stări depresive (Adrian Ionescu). De multe ori dureri paravertebrale, deviații și chiar deformații ale coloanei vertebrale sînt puse pe seama unor deformații ale picioarelor.

În majoritatea statisticilor se constată un procent alarmant al deficiențelor membrelor inferioare și îndeosebi al picioarelor. Ținînd seama de faptul că oboseala patologică favorizează producerea și agravarea unor deficiențe ale membrelor inferioare, apare necesitatea imperioasă de a lua unele măsuri de prevenire și combatere a efectelor nocive ale oboselii.

Amintim cîteva reguli generale de conduită, prin respectarea cărora pot fi influențate favorabil, reducerea numărului deficiențelor membrelor inferioare și delimitarea gravității acestora :

— respectarea unui regim de activitate în care efortul să fie astfel gradat și alternat cu odihna încît să rezulte indici somato-funcționali de calitate ;

— respectarea unui regim de alimentație rațional, din care să rezulte menținerea constantă a greutății ideale a corpului ;

— practicarea cu regularitate a exercițiului fizic accesibil pentru menținerea unui tonus muscular general optim :

— în cadrul preocupărilor pentru dezvoltarea calităților fizice și a capacității motrice să se țină seama și de specificul activității profesionale, sportive ;

— să fie evitate eforturile care pot provoca oboseală excesivă și suprasolicitările membrelor inferioare cînd acestea nu sînt pregătite corespunzător ;

— să fie folosită numai o încălțăminte rațională adaptată activității habituale, profesionale și sportive.

În afară de aceste reguli generale, a căror valabilitate este unanim recunoscută, există unele mijloace eficiente specifice de pregătire a membrelor inferioare pentru efort (încălzirea) și de dezobosire a acestora după efort. Pregătirea membrelor inferioare pentru activitatea din timpul zilei se va face dimineața, iar pentru eforturile sportive și uneori pentru cele profesionale, înaintea începerii efortului.

Dezobosirea după activitatea depusă în timpul zilei se va efectua seara. Ea urmărește grăbirea eliminării substanțelor de uzură și a refacerii energetice prin activarea circulației de întoarcere și reducerea tensiunii neuro-musculare prin procedee de relaxare.

În educația fizică și sport există tehnici și procedee bine puse la punct atît în ce privește pregătirea sau încălzirea organismului înaintea efortului ce urmează a fi efectuat, cît și a dezobosirii după încetarea efortului și uneori chiar în timpul desfășurării acestuia în pauzele dintre reprize la jocuri, în intervalele dintre probe la atletism etc.

Problema încălzirii și a dezobosirii din lecțiile de educație fizică și sport, din antrenamentele sportive și competiții este rezolvată sub îndrumarea cadrelor de specialitate și nu vom insista asupra ei. În activitatea sportivă și în special a celei de performanță, întregul proces al activității și îndeosebi dezobosirea se desfășoară și sub îndrumare și control medical.

În cele ce urmează vom indica orientativ cîteva modalități simple de pregătire a aparatului locomotor (membrelor inferioare) pentru efort și de accelerare a refacerii după efectuarea acestuia.

Exerciții de pregătire a membrelor inferioare pentru activitatea obișnuită din timpul zilei — exercițiile vor fi executate de preferință înaintea oricărei alte forme de activitate dimineata :

Din culcat (pe pat sau pe sol) :

1. Flexii și extensii ale picioarelor, alternativ de 10—12 ori.
2. Circumducția picioarelor spre interior de 4 ori apoi spre exterior de 4 ori, se repetă de 3—4 ori.
3. Flexii alternînd cu extensii ale degetelor picioarelor, de 10—12 ori.
4. Îndoirea alternativă a genunchiului spre piept cu flexia și cu extensia alternativă a picioarelor, de 10—12 ori.

Din șezînd (pe pat sau pe scaun) cu picioarele sprijinite pe sol :

5. Extensia alternativă sau simultană a genunchilor cu flexia și extensia alternativă a picioarelor, de 10—12 ori
6. Trecerea alternativă a sprijinului picioarelor pe sol de pe vîrfuri pe călcîie, se execută alternativ sau simultan, de 10—12 ori.
7. Cu mîinile sprijinite pe genunchi, împingere și ridicare în stînd, revenire, de 10—12 ori.

Din stînd :

8. Genuflexiuni (3—4 ori) alternate cu joc de glezne (4″—6″), de 5—6 ori.

Durata execuției exercițiilor propuse se încadrează în aproximativ 4 minute. Pe lîngă mobilizarea membrelor inferioare este activată și funcția cardio-vasculară și respiratorie, ceea ce conferă acestui grup de exerciții și rol de gimnastică de înviorare. Bineînțeles efectul exercițiilor exemplificate orientativ poate fi amplificat prin repetarea circuitului sau prin introducerea unor exerciții angajînd și celelalte segmente ale corpului. De exemplu după exercițiul nr. 4 se poate introduce exercițiul : culcat cu brațele întinse sus : ridicare în șezînd ghemuit cu mîinile pe genunchi, revenire, de 8—10 ori ; după exercițiul nr. 8, exercițiul : stînd ghemuit cu brațele lateral : trecere în aplecare cu mîinile întinse jos și cu întinderea genunchilor, de 8—10 ori.

Pentru dezobosirea membrelor inferioare imediat după efort prezentăm orientativ cîteva exerciții grupate în două variante (A, B), iar pentru creșterea efectului de activare a circulației și de relaxare musculară sînt introduse și manevre de automasaj.

Poziția prin excelență favorabilă dezobosirii este poziția culcat, acesta este motivul pentru care majoritatea exercițiilor indicate vor fi executate din această poziție.

Pentru facilitarea circulației de întoarcere, din poziția culcat membrele inferioare vor fi sprijinite peste orizontală (la un unghi de 15°—60°) și se execută următoarele exerciții :

Varianta A

Din culcat cu picioarele sprijinite peste orizontală :

1. Alternarea sprijinului picioarelor cu sprijin al acestora la nivelul corpului prin flexia simultană sau pe rînd a genunchilor ; schimbarea poziției se face la 8—10 sec., de 6—8 ori.

2. Flexia genunchilor spre abdomen, mișcări de scuturare laterală (relaxare) 4—6 sec., revenire în sprijin peste orizontală, menținut 10—12 sec., se reia de 5—6 ori.

3. Flexia genunchilor spre abdomen, întinderea energică a genunchilor alternativ sau simultan la verticală, revenire, alternînd sprijinul picioarelor la nivelul corpului cu sprijin peste orizontală, de 8—10 ori.

4. Culcat cu genunchii în flexie, picioarele depărtate sprijinite la nivelul corpului, mișcări de scuturare laterală alternînd cu întinderea membrelor inferioare în prelungirea corpului, cîte 4—6 sec., de 4—5 ori.

5. Șezînd cu mîinile sprijinite lîngă corp, cu genunchii în flexie, picioarele în sprijin depărtat, mișcări de scuturare laterală, 4—6 sec., alternînd cu întinderea pe sol a membrelor inferioare, de 4—5 ori.

Varianta B

Din culcat cu picioarele sprijinite peste orizontală la un unghi de 40°—60° :

1. Menținere în poziția inițială 10—12 sec., flexia unui genunchi spre abdomen, efleuraj executat de la degetele picioarelor spre călcîi, continuat din regiunea maleolară spre genunchi, iar pe coapsă se execută manevre de frămîntat și rulat de la genunchi spre șold ; se repetă aceleași manevre cu celălalt membru inferior, revenire în poziția inițială.

2. Se flectează ambii genunchi spre piept, se execută mișcări de scuturare laterală, revenire în poziția inițială, se menține 10—12 secunde.

3. Flexia genunchilor spre abdomen, întinderea genunchilor spre verticală cu flexia plantară a picioarelor, contracție energică a musculaturii membrelor inferioare, flexia genunchilor spre piept, relaxare, scuturare laterală, revenire în poziția inițială ; se reia același exercițiu de 8—10 ori, alternînd flexia plantară a picioarelor cu extensia.

4. Culcat cu genunchii în flexie, picioarele depărtate sprijinite pe sol, mișcări de relaxare cu scuturare laterală, alternată cu flexia genunchilor spre abdomen, scuturare laterală, întindere energică a genunchilor spre verticală, revenire, de 5—6 ori.

Pentru dezobosirea membrelor inferioare după activitatea desfășurată în timpul zilei, seara, sînt indicate dușuri sau băi calde asociate cu exerciții de activare a circulației și de relaxare, combinate cu automasaj :

De exemplu :

Șezînd cu spatele sprijinit în baia cu apa la temperatură de 36°—38°C se vor executa cîteva exerciții analitice ale picioarelor, alternativ în apă și în afara acesteia, și anume : flexia și extensia picioarelor (executate alternativ sau simultan), circumducții schimbînd sensul (cîte 4—6 într-un sens), contracții plantare executate în poziții intermediare între flexia și extensia la limită a piciorului, extensii alternînd cu flexii ale degetelor picioarelor executate în diferite poziții ale flexiei și extensiei piciorului.

Flexia și extensia degetelor, flexia plantară și în general toate mișcările picioarelor pot fi ajutate manual, exercitînd tensiuni finale.

Din șezînd cu spatele sprijinit și genunchii în flexie — un picior sprijinit cu călcîiul pe celălalt genunchi, se exercită manevre de efleuraj cu mîinile plasate pe laturile externă și internă ale piciorului. Se execută manevre lungi, de la degete spre călcîi, cu creșterea progresivă a presiunii pe măsura repetării manevrelor (de 10—12 ori). Călcîiul este prelucrat prin manevre de petrisaj (frămîntat). Aceleași manevre se execută și la celălalt picior. Se execută apoi manevre lungi de efleuraj cuprinzînd cu mîinile gamba, din regiunea maleolară spre genunchi (de 10—12 ori), se repetă cu celălalt membru inferior. Coapsele vor fi prelucrate prin cîteva manevre de frămîntat, alternate cu rulaj.

Toate manevrele descrise se repetă cu intensitate crescută. Spre sfîrșit treptat se scade temperatura apei la 30°—32°C.

Precizăm că procedeul menționat contribuie nu numai la dezobosirea membrelor inferioare, ci practicat cu regularitate previne apariția unor deficiențe la nivelul acestora.

ȘT. BIRTOLON : La fatigue et ses implications dans le déficiences des membres inférieurs

On considère la fatigue un phénomène physiologique consécutif à un effort, se manifestant par un état de faiblesse générale.

Tout travail à caractère physique, psychique ou combiné est produit avec une dépense d'énergie correspondant à la contrainte. Après la fatigue provoquée par l'activité usuelle de l'homme, le rétablissement énergétique de l'organisme se produit spontanément, sans manifestations saisissables.

Dans la symptomatologie de la fatigue physique ou psychique générale apparaissent souvent des manifestations de la fatigue des membres inférieurs, par exemple : la difficulté du maintien orthostatique, le fréquent changement du poids du corps d'un pied à l'autre, la recherche réflexe d'un appui, la marche incertaine, déficitaire, etc.

Lorsque les membres inférieurs sont soumis à des efforts de résistance, par exemple tourisme, cyclisme à longues distances, le phénomène de fatigue se manifeste sourtout aux membres inférieurs.

La circulation sanguine dans les veines et les capillaires des membres inférieurs est soumise à des efforts sensibles durant le jour, par l'effet de la force gravitationnelle.

Le rétablissement commence le soir ; la durée du rétablissement intégral des indices trophiques, de la structure et de la fonction des membres inférieurs dépend du niveau de la fatigue accumulée.

Négligées, les déficiences des membres inférierus, exprimées par des troubles de locomotion, accompagnés souvent de douleurs, produisent à la longue une insuffisance psycho-physique générale.

En conclusion, l'auteur recommande des règles générales de conduite susceptibles d'améliorer la douleur et de réduire les déficiences des membres inférieurs.

ȘT. BIRTOLON : Fatigue and Its Implications on Deficiencies of Legs

Fatigue is considered to be a physiological phenomenon consequent upon stress and strain and it shows itself in a state of general weakness.

Any work of a physical or psychic nature, or of a combined one, entails an energy consumption which corresponds to the efforts made. After the fatigue caused by daily routine activities, the body recovers the lost energy in a spontaneous way.

The symptoms of general physical and psychic fatigue also include the fatigue of the legs, i.e. the difficulty of maintaining orthostatism, the frequent shift of the body weight from one leg to the other, the reflex search for a support, faltering gait, etc.

When the legs are subject to resistance efforts, for instance when practising tourism or cyclism over long distances, the fatique of the legs always crops up.

Moreover, the venous and capillary circulation of the legs is subject to great efforts during the day because of the force of gravity. Recovery only occurs in the evening and the time it takes to recover the indexes of the trophic quality, structure and function of the legs depends on the level of the accumulated fatigue.

The deficiencies of the legs expressed by locomotory disturbances often accompanied by pain, if neglected, may lead in time to a general physical and psychical failure.

The author brings to notice a number of general conduct rules which should be observed if one intends to mitigate pain and reduce the deficiencies of the legs.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

„MIȘCAREA PENTRU SĂNĂTATE NU CUNOAȘTE BARIERE"

ELENA DOBINCĂ

Avînd în vedere orientările și indicațiile cuprinse în **Mesajul** tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, precum și sarcinile din Programul de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe perioada 1981—1985, Comisia centrală pentru educație fizică și sport își desfășoară activitatea în spiritul acestor documente. Astfel, recent la Cluj-Napoca comisia a organizat un schimb de experiență în domeniul gimnasticii de întreținere pentru femei, a gimnasticii la locul de muncă și a automasajului.

Înainte de a intra în subiectul propriu-zis al schimbului de experiență au fost prezentate o informare și planul de muncă pe anul 1984.

Din informarea prezentată privind activitatea de educație fizică și sport de masă desfășurată de comisie în rîndul femeilor în anul 1983, rezultă că ea se încadrează în obiectivele Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport pe perioada 1981—1985, precum și în propriul plan de muncă pentru anul 1984.

În conformitate cu indicațiile de partid, în anul 1983, anul finalelor „Daciadei", Comisia centrală a acționat constant mai bine pentru promovarea gimnasticii la locul de muncă și domiciliu, extinderea centrelor de gimnastică de întreținere pentru femei, a festivalurilor sportive feminine, a mutiplelor inițiative locale, care se regăsesc și în programele și calendarele sportive ale județelor.

Profund implicate în amplul proces de dezvoltare multilaterală a țării activistele mișcării sportive, Comisia centrală și cele județene s-au preocupat mereu pentru a găsi noi căi și forme de cuprindere a femeilor în activitatea de educație fizică și sport. Una dintre aceste căi o constituie Centrele de gimnastică de întreținere, centre existente în mai toate județele țării. Întărirea sănătății și mărimea capacității de muncă este un deziderat al zilelor noastre, cu atît mai mult cu cît femeia are cea mai înaltă misiune socială de a naște, de a da viață, de a crește copii. Prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, a mișcării își întărește sănătatea, își mărește capacitatea biologică, își îndepărtează apariția bătrîneții.

Combaterea sedentarismului și a tuturor efectelor astfel generate se face cu succes prin practicarea exercițiilor fizice, indife-

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 62

rent ce formă îmbracă ele. Gimnastică la locul de muncă, centrele de gimnastică de întreținere sînt doar cîteva din formele de practicare a exercițiilor fizice care iau o amploare din ce în ce mai mare datorită rezultatelor bune obținute în ceea ce privește sănătatea, mărirea capacității de muncă, deci a productivității, cît și menținerea unei bune dispoziții și mărirea posibilităților de refacere.

Studii recente, efectuate și la noi în țară, au demonstrat acest lucru cu date concludente, rezultatele lor contribuind la întărirea adevărului că „mișcarea pentru sănătate nu cunoaște bariere".

Revenind la schimbul de experiență, Consiliul județean pentru educație fizică și sport din Cluj-Napoca ne-a oferit posibilitatea, ca în cadrul acestei acțiuni, să vizităm trei centre de întreținere cu o frumoasă și bogată activitate sano-genetică. Aici vin femei de toate categoriile de vîrstă cu dorința de a fi sănătoase, puternice, dezvoltate armonios prin practicarea exercițiilor fizice, prin mișcare.

Tot în cadrul schimbului de experiență am vizitat Fabrica de tricotajje „Someșul", unitate economică cu specific feminin unde gimnastica la locul de muncă are o tradiție de peste 30 de ani. La atelierul de confecții — secția a II-a — cu un efectiv de 700 de muncitoare într-un schimb, gimnastica la locul de muncă a început. Este ora 10,30, oră la care poți să-ți mai îndrepți spatele, să scuturi brațele și picioarele obosite, să respiri adînc aerul curat ce răzbate prin ferestrele deschise, într-un cuvînt în cele 5—7 minute de mișcare să-ți alungi oboseala și să-ți împrospătezi forța de muncă.

Gimnastica la locul de muncă este forma cea mai simplă, fără implicații, de cuprindere a femeilor active în producerea de bunuri materiale. Comisia centrală trebuie să dea curs creării de condiții organizatorice în marile întreprinderi cu specific feminin și de continuitate acolo unde ele există, întrucît practicarea gimnasticii la locul de muncă are efecte favorabile asupra sănătății și mărirea capacității de muncă. Să nu uităm că majoritatea femeilor din producție sînt și mame și soții și că lor trebuie să le creăm cele mai bune condiții de muncă, de sănătate și de viață lungă.

Un alt mijloc de alungare a oboselii și de revigorare a organismului în timpul producției este automasajul. Automasajul este o formă care poate căpăta o poziție foarte bună în programul de lucru. Pentru a-l practica, noi trebuie să le dăm lor cîteva indicații : cum trebuie făcut acest automasaj, care sînt manevrele de prelucrare a grupelor musculare, dozarea lui etc. Aceste sfaturi pot fi făcute prin stațiile de radio de către medicul întreprinderii sau de asistenta medicală.

Ca o concluzie finală ce s-a desprins din schimbul de experiență organizat de Comisia centrală ar fi aceea că gimnastica la locul de muncă, activitatea Centrelor de gimnastică de întreținere, gimnastica la domiciliu și automasajul sînt mijloace prin care putem rezolva o problemă de fond : întărirea sănătății și mărirea capacității de muncă a femeilor.

LA SUCEAVA, UN NOU CENTRU DE GIMNASTICĂ DE ÎNTREȚINERE

În noua sală de atletism de la Suceava a luat ființă și un nou centru de gimnastică de întreținere pentru femei. Noul centru este dotat cu aparatura necesară: spaliere, bănci de gimnastică, bară, gantere, bazin, saună și grup sanitar. Într-un cuvînt tot ceea ce este necesar pentru întărirea și refacerea organismului. Cursul de gimnastică de întreținere este condus de profesoara Paraschiva Gălățeanu, *președinta comisiei județene și care ne-a dat amănunte despre modul de funcționare a centrului.*

„Cursul de gimnastică de întreținere se întinde pe parcursul întregului an, cu trei ședințe săptămînale. Cursantele sînt provenite din rîndul muncitoarelor de la Fabrica de tricotaje „Zimbrul" de la Întreprinderea de confecții, întreprinderi cu specific feminin, profesoare, economiste și chiar pensionare. Lucrez cu o grupă de circa 30 de persoane, efectiv care prin plata lunară reușim să ne autofinanțăm. Acest centru modern a fost realizat prin grija și interesul pe care-l manifestă pentru noi femeile Consiliul județean pentru educație fizică și sport din Suceava și a organelor cu atribuții locale".

În dorința de a cunoaște și părerile celor ce vin la centru ne-am adresat Elenei Luca, *economistă la Fabrica de tricotaje „Zimbrul". „Vin să fac gimnastică de întreținere de puțin timp. O durere la efort, la coloană, mă sîcîia de mult timp... Dar după cîteva ședințe de gimnastică, de saună și masaj durerile au cedat. Mă simt alt om, sînt fericită că pot lucra în plenitudinea forțelor mele".*

O ascult și pe tovarășa Elena Nicolaeciuc, *profesoară de matematică la Liceul „Ștefan cel Mare" : „Frecventez centrul de 10 ani, cînd funcționa în clădirea veche. După orele de clasă plus menajul de acasă, unde am doi copii, mă făceau să mă simt obosită, cu migrene și începusem să iau în greutate. Căutam un loc de destindere, de recuperare, de fortificare și l-am găsit aici, în mișcare, în practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Mai mult, mi-am adus la centrul de gimnastică și fetița mea, care acum este studentă la Facultatea de farmacie".*

Asistăm în continuare la programul unei ședințe, a unei lecții de gimnastică de întreținere. Exercițiile sînt bine alese și executate corect, cu o intensitate corespunzătoare și pe muzică. Spre sfîrșitul lecției, acolo unde este cazul, se fac individualizări fie pentru mobilitate articulară sau obezitate localizată la trenul inferior, fie pentru picior plat etc.

Încheierea se face „in corpore", cu mers lejer, cu expirații și inspirații adînci. După liniștirea organismului, cursantele trec la duș, apoi bazin sau saună.

Iată un mijloc eficient de revigorare a organismului, un adevărat galop de sănătate oferit de centrele de gimnastică de întreținere din mai toate județele țării.

Elena DOBINCĂ

Educație fizică și sport, nr. 6, 1984, pag. 64

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

N. VIERU: Das Weltturnen der Männern und seine Zukunft 3

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

E. LIVANU: Vergleichstudien über die Biomotrischestärkung bei die neuformierung gemeinschaften der Schüler in Gymnasien 9

V. DRAGOMIR: Die Leibesübungstunden und einleitung des Kinders in Leistungsports . . 17

P. DUNGACIU, DOINA BĂDIC: Vorselektiongruppen, in Turnen für die Kindergarten (IV) 20

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

GH. CONSTANTINESCU, A. HOFFMAN: Anfangenheiten und Perspektiven in Volleyball Leistungsport (II) 30

TEODORA PREDESCU: Eine Analyse der entwicklung der Basketball Manschaften bei die XIX Frauen Europameisterschaft 39

SPORTMEDIZIN

ANCA ROSETTI: Studien über die Anaerobische (Watt maximum) maximal Stärkung, mit der hilfe der Ergometrische Fahrad, für die Leistungssportler 47

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIANA MAROLICARU, ILEANA RUSU, TIBERIU RUSU: Eine genaue einschätzung der Freizeit der Studenten in die höhere Jahrgänge, in der zweck für eine regelmässige Leibesübungstunden: formen möglichkeiten und organisierung 51

ST. BIRTOLON: Die Müdigkeit und Ihre Wirkungen in die fehler der Beine 56

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

ELENA DOBINCĂ: Die bewegung für Gesundheit kennt keine Hindernisse 62

ELENA DOBINCĂ: In Stadt Suceava, ein neuer Zentrum der Turner für die Unterhalt der Junglinge 64

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Передовая статья 1

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

Н. ВИЕРУ: Мировая мужская гимнастика и ее перспективы . . . 3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Е. ЛИВАНУ: Сопоставительное исследование над биодвигательным потенциалом новообразованных коллективов учащихся лицеев 9

В. ДРАГОМИР: Занятия по спортивной деятельности и привлечение детей к большому спорту . 17

П. ДУНГАЧУ; ДОИНА БЭДИК: Упражнения для предварительного отбора по спортивной гимнастике для детей детских яслей (IV) 20

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – – ТРЕНИРОВКА

Г. КОНСТАНТИНЕСКУ, А, ХОФФМАН: Исследования и перспективы в волейболе высших достижений (II) 30

ТЕОДОРА ПРЕДЕСКУ: Анализ участия баскетвольных команд в XIX Чемпионата Европы среди женщин 39

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

АНКА РОСЕТТИ: Изучение максимальной анаэробной силы (Watt maximum) при помощи эргометрического велосипеда у спортсменов высших достижений . . . 47

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИАНА МАРОЛИКАРУ, ИЛЯНА РУСУ, ТИБЕРИУ РУСУ: Определение бюджета свободного времени у студентов старших курсов; формыи средства их организации при систематическом занятии физическими упражнениями и спортом 51

ШТ. БИРТОЛОН; Переутомление и его влияние на заболевания задних конечностей 56

СПОРТ – ОТДЫХ – ЗДОРОВЬЕ

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Движение за здоровье не знает пределов . . 62

ЕЛ. ДОБИНКА: Новый центр по гигиенической гимнастике в Сучаве 64

I. P. Informația c. 2290

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

SZEMLÉZVE

7 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 7, IULIE, 1984

CUPRINS

* * * : Editorial 1

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. STĂNCULESCU : Raportul dintre pregătire-joc și refacere-recuperare în condițiile jocurilor cu intervale de 4—3—2 și chiar o zi — o nouă comandă social-sportivă a fotbalului de mare performanță 3

M. ȘERBAN, M. GHEORGHE : Modelarea matematică a eficienței acțiunilor de atac și apărare în jocul de volei . . . 8

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. FĂRCAȘ : Raționalizarea și standardizarea unor metode și mijloace de dezvoltare a calităților biomotrice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele a VI-a și a VII-a (I) . . 22

I. E. ILEA, C. ANGHEL : Profilul profesorului de liceu 30

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

FARKAȘ PANETH : A XXV-a ediție a Campionatelor europene de tenis de masă — Moscova, 14—22 aprilie 1984 — Concluzii, noutăți. învățăminte . 35

MARIA BOTA, I. BOTA : Pregătirea apărării om la om și atacul împotriva ei 42

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EVA BANCEA, ELENA SLĂTINEANU, AL. TOACĂ : Contribuții la studiul „profilului biologic al atletelor de performanță" 48

ALEXANDRA POPOVICI : Indice de evaluare a forței musculare la sportivii de performanță . 53

OPINII — CONSULTAȚII

GH. DUMITRU : Studiu privind fluctuația și continuitatea în antrenamente în cadrul unei echipe de fotbal-copii nou înființată 54

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 61

ELENA DOBINCĂ : Consfătuire metodică la gimnastică ritmică 64

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

Patru decenii de viață nouă, liberă și prosperă

„DACIADA", COMPETIȚIA MILIOANELOR DE PRACTICANȚI AI SPORTULUI, ORGANIZATĂ DIN INIȚIATIVA SECRETARULUI GENERAL AL PARTIDULUI, TOVARĂȘUL NICOLAE CEAUȘESCU

În aceste zile, întregul nostru popor întîmpină cu realizări remarcabile, în toate domeniile de activitate, cele două importante evenimente politice din viața națiunii noastre : a 40-a aniversare a Zilei de 23 August și Congresul al XIII-lea al partidului. Mișcarea sportivă, condusă și îndrumată de Partidul Comunist Român, este angajată în prezent într-o manifestare internațională cu semnificații majore, Jocurile Olimpice de la Los Angeles, sportivii români fiind hotărîți să evolueze la nivelul maxim al posibilităților lor pentru a obține prestigioase succese cu care să cinstească măreața sărbătoare a eliberării patriei și Congresul al XIII-lea al partidului.

Condus și îndrumat de partid, sportul românesc a cunoscut în ultimele patru decenii, pe care le marcăm în aceste zile, profunde înnoiri în conținut și formă, străbătînd cu realizări remarcabile importante etape de dezvoltare și afirmare multilaterală. Atît pe tărîmul activității de masă cît și în cel al performanței, anii din urmă au fost bogați în împliniri, ani pe care, cu satisfacție, istoria îi va înscrie ca cei mai prodigioși din îndelungata existență a patriei noastre. Ne vom aminti mereu, cu aceeași caldă recunoștință, cu inimile încărcate de emoție și mîndrie, de acea zi de august a anului 1976, care avea să însemne nașterea celei mai mari sărbători a sporului românesc. Atunci, la festivitatea de înmînare a unor înalte ordine și medalii sportivilor români care s-au distins la Jocurile Olimpice de la Montreal, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului, președintele României, rostea istorica cuvîntare ale cărei profunde ecouri vibrează și astăzi la fel de puternic în sufletul și conștiința tuturor sportivilor, tehnicienilor și activiștilor mișcării noastre sportive. Secretarul general al partidului spunea cu acel prilej : **„Să organizăm competiții sportive naționale, adevărate olimpiade — dacă le putem numi așa ; vom căuta să găsim un nume însă românesc pentru ele. Aceste competiții să se desfășoare la 2 ani o dată, în așa fel încît să putem crea o bază largă de competiție națională, de promovare a celor mai buni sportivi. Și, într-adevăr, să angajăm întregul tineret în aceste competiții".** Se năștea astfel cea mai mare competiție națională a sportului românesc, „DACIADA", întrecere deopotrivă de masă și de performanță, manifestare a energiei, elanului și optimismului revoluționar al tineretului patriei, al tuturor cetățenilor țării. Pentru că, înainte de orice „Daciada" este atît competiție sportivă cît și o școală a muncii și a vieții la care se predau — dacă putem spune așa — cele mai alese însușiri, înaltele calități și virtuți ale omului nou. Pe plan sportiv, mai ales în domeniul activității de masă, „Daciada" este — mai presus de orice îndoială — cea mai mare împlinire a acestor ani de referință din istoria patriei noastre, pe care cu mîndrie și deplină satisfacție poporul nostru îi înmănunchează într-o epocă de măreție izbînzi și realizări, „EPOCA CEAUȘESCU". De la prima ediție și pînă astăzi „Daciada" a înscris cele mai bogate și mai solide realizări din activitatea sportivă de masă desfă-

Educație fizică și sport, nr. 7 1984, pag. 1

șurată în toate județele țării, contribuind în tot mai mare măsură la cuprinderea întregului tineret în practicarea exercițiilor fizice și sportului. Numărul celor care se întrec în marea arenă a „Daciadei" a ajuns în acest an jubiliar la peste 8 milioane, cu fiecare ediție crescînd, de asemenea, calitatea competițiilor și manifestărilor cuprinse sub genericul marii întreceri cu caracter național. S-au dezvoltat pe un plan superior tradițiile existente în multe județe, au apărut numeroase inițiative, s-au obținut realizări deosebite în dezvoltarea continuă a sportului feminin, a celui sătesc sau muncitoresc, sînt organizate cu regularitate pe întreg cuprinsul patriei mari festivaluri cu zeci de mii de participanți. În același timp, s-au făcut pași însemnați înainte pe drumul permanentizării întrecerilor sportive la nivelul unităților de bază — în școli, în secții, în ateliere, întreprinderi, în unitățile din mediul rural.

Dintre cifrele de referință care dimensionează dezvoltarea sportului de masă din patria noastră în ultimele decenii reținem cîteva : peste 3 300 000 de participanți la crosurile de masă ; peste 5 milioane de practicanți ai Complexului „Sport și sănătate" ; aproape 4 milioane de tineri și oameni ai muncii sînt cuprinși în acțiunile turistice ; peste 1 600 000 de practicanți ai gimnasticii de masă — în întreprinderi, internate școlare, în cămine studențești etc.

Într-un plan impresionant au crescut în anii din urmă și calitatea oamenilor, nivelul lor de sănătate, puterea lor de muncă, dobîndită prin practicarea exercițiilor fizice, turismului și sportului. Acumulările cantitative și calitative la care ne referim sînt caracteristice nu numai practicanților sportului, milioanelor de participanți la „Daciadă", ci și tuturor slujitorilor sportului — tehnicieni, profesori de educație fizică, activiști, alte cadre de specialitate. Competența și experiența lor s-au îmbunătățit substanțial în acești ani, ei muncind cu mai multă dăruire și responsabilitate pentru îndeplinirea orientărilor fundamentale trasate de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în **Mesajul** adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive din 5–6 martie 1982 : **„Să facem, deci, în așa fel încît marea competiție sportivă națională „Daciada" să cuprindă, practic, în cadrul ei, întregul tineret al patriei, să se afirme tot mai puternic, ca o uriașă mișcare de masă, care să asigure participarea celor mai largi categorii de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului de masă".**

DIN CRONICA „DACIADEI"

LA CROSURI, ÎN ANUL 1983 :

- **2 908 649 elevi**
- **66 905 studenți**
- **983 553 tineri din întreprinderi și instituții**
- **299 170 tineri de la sate**
- **69 808 tineri din coop. meșteșugărești**

LA ACTIVITĂȚILE DIN CADRUL SPORTURILOR TEHNICO-APLICATIVE

- 21 241 preșcolari (603 cercuri)
- 427 048 elevi (12 679 cercuri)
- 10 258 studenți (92 cercuri)

LA TRECEREA NORMELOR COMPLEXULUI „SPORT ȘI SĂNĂTATE"

- elevi 3 402 871
- tineri din întreprinderi/instituții 1 067 261
- tineri din mediul rural 456 001
- tineri din coop. meșteșugărești 98 099

LA GIMNASTICĂ DE MASĂ :

- în cămine de preșcolari 65 495
- în internate școlare 312 382
- în cămine studențești 44 907
- la locul de muncă 1 019 613 (întreprinderi/instituții), 88 479 (coop. meșteșugărești).

ÎN ACȚIUNI TURISTICE

- elevi 2 248 732
- tineri din întreprinderi/instituții 1 343 966
- tineri din coop. meșteșugărești 127 262

CENTRE DE INIȚIERE ÎN SPORT 3 469 (226 451 CURSANȚI)

CENTRE DE GIMNASTICĂ PENTRU FEMEI 1 362 (18 423 PARTICIPANTE)

27 DE FINALE PE TARĂ ÎN SPORTUL DE MASĂ, CU PESTE 5 000 DE PARTICIPANȚI ;

88 DE FINALE PE TARĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, CU APROAPE 12 000 DE PARTICIPANȚI.

RAPORTUL DINTRE PREGĂTIRE-JOC ŞI REFACERE RECUPERARE ÎN CONDIŢIILE JOCURILOR LA INTERVALE DE 4-3-2 ŞI CHIAR O ZI, O NOUĂ COMANDĂ SOCIAL-SPORTIVĂ A FOTBALULUI DE MARE PERFORMANŢĂ

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
Clubul sportiv Rapid

În actualele condiţii de organizare şi desfăşurare a programelor competiţionale interne şi internaţionale, factorii de stres în fotbalul de mare performanţă au sporit considerabil atît ca număr (frecvenţă), cît şi ca intensitate.

Printre cei mai importanţi, a căror influenţă se cere a fi luată în seamă în procesul de antrenament şi refacere a potenţialului (fizic şi neuropsihic), sînt :

1. creşterea încărcăturii tensionale a competiţiilor, determinată, pe de o parte. de apropierea valorică a echipelor din campionatele interne şi a celor care participă în cupele şi campionatele europene şi mondiale, ceea ce face ca obţinerea victoriei să reclame o creştere nu numai a efortului fizic (muscular), ci şi a celui neuropsihic, pe de altă parte, de miza mare a întrecerii, rezidînd în caracterul eliminatoriu sau în fixarea unei trepte (loc în clasament), cu semnificaţie valorică în ierarhia naţională sau mondială ;

2. creşterea valorii sociale a jocului de fotbal şi, implicit, ceea ce determină creşterea responsabilităţii jucătorilor pentru prestigiul clubului sau al ţării pe care îl reprezintă ;

3. creşterea rolului mijloacelor mass-media în comentarea şi sancţionarea — pozitivă sau negativă — a comportării şi nivelului tehnico-tactic al jucătorilor, ca personalităţi distincte, şi al echipelor (prin aceasta, jucătorii vor fi tensionaţi sau infatuaţi, în funcţie de laudele sau admonestările şi blamările administrate la adresa lor) ;

4. influenţa presantă exercitată de public atît înainte şi după joc, cît şi în timpul jocului, cu efecte perturbatoare, mai ales pentru echipa care joacă în deplasare ;

5. criza de timp, determinată de reducerea intervalelor dintre jocuri, ajungîndu-se uneori ca durata acestora să fie de 4, 3, 2 şi chiar o zi, ritm care s-a menţinut aproape pe toată durata campionatului 1983—1984, care, pe lîngă faptul că nu asigură condiţii normale pentru refacerea după efort şi pregătirea optimă a jocului următor, induce şi senzaţia de disconfort psiho-fiziologic şi sentimentul frustrării ;

6. condiţiile de climă şi de teren dificile, ştiut fiind faptul că în lunile de tranziţie de la toamnă la iarnă (pentru turul campionatului) şi de la iarnă la primăvară (pentru returul campionatului), în zona geografică a ţării noastre, temperaturile scăzute şi oscilante, precipitaţiile frecvente şi terenurile desfundate duc la creşterea suplimentară a solicitării fizice şi psihice a jucătorilor.

Influenţa factorilor stresanţi menţionaţi mai sus afectează îndeosebi echipele care dau jucători loturilor naţionale în vederea cupelor şi campionatelor internaţionale.

Analiza comparativă a dinamicii randamentului unor echipe divizionare A şi a celor participante la competiţiile internaţionale ne-a condus la constatarea existenţei unor deosebiri semnificative între jucători atît în ceea ce priveşte volumul şi intensitatea solicitărilor, cît şi durata ciclu-

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1984, pag. 3

rilor de pregătire (antrenament) și refacere.

În scopul determinării mai exacte a volumului și solicitărilor și al stabilirii unui program adecvat de refacere și recuperare, am supus studiului următoarele categorii de jucători :

1. participanți la campionatele mondiale ;
2. participanți la cupele și campionatul european ;
3. participanți numai la campionatele naționale.

Lăsînd la o parte, deocamdată, particularitățile individuale, care fac ca aceleași solicitări să aibă efecte diferite atît în privința amplitudinii fenomenelor de consum energetic și tensiune neuropsihică, cît și asupra dinamicii procesului de refacere, din punct de vedere obiectiv, gradul de solicitare și stresare crește proporțional cu valoarea jucătorilor.

Astfel, un jucător foarte valoros, component de bază al echipei naționale, are o încărcătură de sarcină — și ca frecvență, și ca dificultate — de cîteva ori mai mare decît unul slab și de nivel mediu, component al unei echipe clasate în poziții inferioare.

În acest sens, prezentăm cîteva exemple de cicluri săptămînale ale jucătorilor divizionari A, care participă la campionatele naționale, la Cupa României și la programele echipei naționale, clasate în primele opt echipe pentru finala campionatului european de la Paris — 1984 : sîmbătă (joc de campionat) + miercuri (joc de campionat) + sîmbătă sau duminică (joc de campionat) + marți (Cupa României) + joi (joc de campionat) + duminică (joc de campionat) + miercuri (joc de pregătire la echipa națională), după care jucătorii intră iarăși în ciclurile săptămînale de la club (spre deosebire de jucătorii divizionari B și C, ale căror cicluri se succed ritmic din duminică în duminică).

Într-o asemenea situație, problema refacerii și recuperării după efortul în activitatea de mare performanță reclamă o tratare riguros științifică, sistemic-interdisciplinară, și elaborarea unei strategii pe termen lung, în care să fie incluse programe adecvate pentru fiecare tip de periodicitate competițională.

Noi pornim de la considerația că, în cadrul activității sportive de mare performanță, instalarea stresului — biologic și psihic — se subordonează legii intensității, depinzînd, deci, de raportul dintre intensitatea solicitărilor și nivelul de toleranță al individului.

În mod obișnuit, în evaluarea capacității de efort și a nivelului de refacere-recuperare, se operează cu modelul statistic (valori medii), în

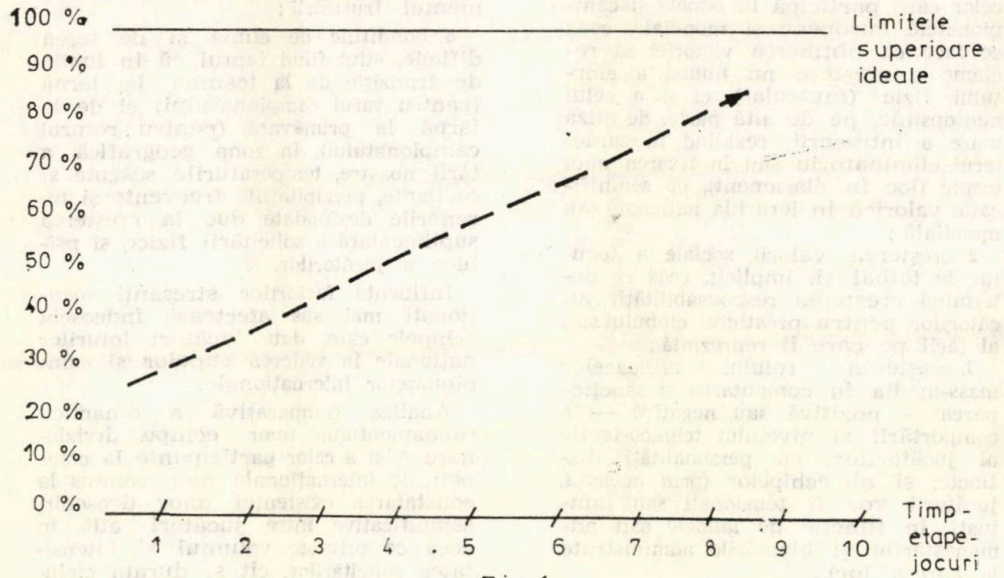


Fig. 1

care punctul de referinţă este **media aritmetică.**

Noi considerăm însă că, în cadrul activităţii sportive de mare performanţă, modelul statistic — bazat pe distribuţia normală, simetrică — nu este cel mai indicat, motiv pentru care propunem în locul lui unul de **tip maximal,** în care punctul de referinţă să fie limita teoretic-posibilă a capacităţii de efort (fizic şi psihic). Un asemenea model (fig. 1) ne va permite să avem o imagine mai relevantă despre starea actuală a pregătirii psihofizice, generale şi specifice, a jucătorilor şi să identificăm mai bine direcţiile de acţiune pentru a aduce pe fiecare jucător cît mai aproape de maximumul „ideal" (capacitatea de efort o vom reprezenta în forma unei fişii, zone în spaţiul stărilor admise, acceptabile — fig. 2).

Avînd în vedere caracterul accentuat dinamic al stării funcţionale a organismului şi al comportamentului uman, nu se poate ca în toate momentele de timp (t_1) capacitatea de efort şi randamentul în joc ale unui fotbalist să se menţină în acelaşi punct.

Invariabil, indicatorii sintetici ai capacităţii de efort şi randament vor oscila, cu rată mai mare sau mai mică, luînd pe durata unui ciclu competiţional mai îndelungat (de exemplu, turul sau returul unui campionat naţional) aspectul unei curbe ondulatorii neregulate.

Plecînd de la principiul reglării optime, noi am imaginat în spaţiul de reglare zona valorilor admisibile, nelimitate în jos, pe axul ordonatelor în „punctul critic" sub care scăderea capacităţii de efort devine inacceptabilă, randamentul jucătorului fiind cu totul nesatisfăcător, iar în sus, pe axa ordonatelor de „maximumul ideal", de care doar tindem să ne apropiem (fig. 2).

În acest caz, în faţa noastră vor sta două obiective principale: primul — **de a organiza în aşa fel programul competiţional şi de pregătire-refacere încît potenţialul psihofizic al jucătorilor să nu scadă sub punctul critic şi să se menţină în interiorul zonei de admisibilitate (toleranţă);** al doilea — **de a concepe programul de pregătire generală şi specifică în aşa fel încît să aducem capacitatea de efort a fiecărui jucător cît mai aproape de punctul „maximumului ideal" şi de a o menţine pe toată durata competiţională în apropierea acestui punct.**

Deci, primul ar putea fi denumit obiectiv MINIMAL, iar al doilea — obiectiv MAXIMAL (de perspectivă sau strategic).

Inventariind şi evaluînd factorii de stres în activitatea fotbalistică de mare performanţă, ne punem întrebarea: cum poate fi atenuat efectul perturbator?

Pentru a găsi răspunsul corect la această întrebare, trebuie să luăm în seamă mecanismele prin care agenţii stresanţi declanşează fenomenele de stres.

În lumina cercetărilor contemporane de psihofiziologie, pentru problema care ne interesează, noi am desprins două mecanisme esenţiale de declanşare a stresului:

— unul de **tip reflex necondiţionat,** legat de activitatea şi rezistenţa biologică primară ale organismului;

— altul de **tip reflex condiţionat,** care funcţionează la două niveluri:

a) prin „întărirea directă", asocierea acţiunii unor stimuli stresanţi cu anumite trăiri neplăcute, negative (de exemplu, tracul de adversar, tracul de public, teama de sancţiune morală sau materială etc.);

b) prin „întărirea indirectă", bazată pe autosugestie (de exemplu, nevoia de prestigiu, simţul responsabilităţii etc.).

Astfel, spre deosebire de alte domenii de activitate, în fotbalul de mare performanţă, jucătorul este supus acţiunii unui stres mixt: BIOLOGIC (fizic) şi PSIHIC. Tocmai acest fapt face ca **problema pregătirii şi recuperării** să devină atît de complexă. Pe baza unui laborios studiu şi a unei îndelungate experienţe în domeniul fotbalului de mare performanţă, ne-am convins că problema respectivă nu poate fi rezolvată decît printr-o strînsă cooperare între echipa tehnică (director tehnic, antrenor tehnic, preparator fizic) şi echipa de specialişti (medic, fiziolog, psiholog, sociolog).

Ţinînd seama de specificul solicitărilor şi al stresului, pregătirea şi recuperarea vor avea un triplu caracter:

1. **tehnic-tactic** (care să dea un maximum de competenţă „profesională" jucătorilor, ştiut fiind că un jucător cu cît este mai capabil, mai bine pregătit tehnic şi tactic, cu atît face mai uşor faţă situaţiilor dificile de joc,

întrucît este mai puțin tensionat în teren și invers);

2. **fizic (biologic)** — rezistența la efort, elaborarea mecanismelor reglatorii de dozare a consumului energetic, a mecanismelor de refacere rapidă, a minipauzelor care se creează în timpul desfășurării jocului etc.;

3. **psihică și psihosocială** — fenomen de formare și consolidare a stăpînirii de sine, a perseverenței, a rezistenței la frustrații, a spiritului de echipă și de cooperare, a responsabilității etc.

Foarte importantă pentru asigurarea unei eficiențe sportive a programului de pregătire și de refacere este **alcătuirea unui profil de stare** al fiecărui jucător, în care să se exprime, pe cît posibil în unități de măsură cantitative, valorile principalelor coordonate: forța musculară, fatigabilitatea, reactivitatea, echilibrul nervos, mobilitatea, emotivitatea și maturizarea afectivă, forța voinței și autocontrolul etc.

Pe această bază, devine posibilă și ierarhizarea diferențelor interindividuale dintre jucători și proiectarea în perspectivă a coeficientului de omogenitate la care trebuie să fie adusă echipa.

De aici, deducem că programul de pregătire-refacere va trebui să cuprindă două părți, și anume:

1. una **comună** — care se efectuează cu toți jucătorii împreună;

2. alta **individuală** — care se efectuează separat cu fiecare jucător în parte (răspunzînd cerinței psihopedagogice a individualizării).

Programele vor fi axate pe două coordonate, și anume:

1. **o pregătire generală,** care să aducă jucătorii în forma sportivă pentru a face față cerințelor competiționale ale unui întreg sezon (fotbalistic);

2. **o pregătire specifică,** adaptată la particularitățile adversarului imediat.

Procesul de refacere-recuperare este dependent în mare măsură de calitatea celor două forme de pregătire, în sensul că cu cît pregătirea este mai bună, cu atît consumul energetic și efectele perturbatoare ale stresului vor fi mai mici, implicit, perioada de recuperare va fi mai scurtă, iar nivelul de restabilire a capacității de efort — mai apropiat de optim.

În structura programului de recuperare vor fi incluse:

1. acțiuni de psihoterapie;
2. proceduri fizioterapeutice (dușuri, sauna, masaj etc.);
3. reechilibrarea hidroelectrolitică;
4. medicații;
5. alimentație corespunzătoare;
6. odihnă pasivă și activă etc.

Ca și programul de pregătire, programul de recuperare după efort va avea o parte comună, acțiunile și procedeele prescrise efectuîndu-se cu

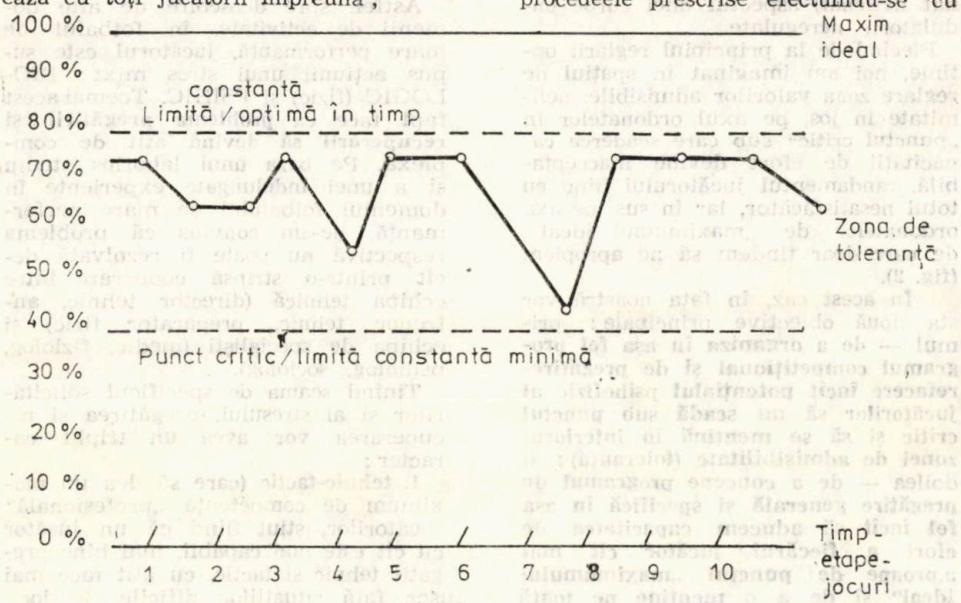


Fig. 2.

toţi jucătorii împreună, şi alta diferenţiat-individuală, în cadrul căreia fiecare jucător în parte, îndeosebi cei cu „probleme", va fi supus unui tratament special.

Considerăm că un aspect important al menţinerii formei sportive optime şi al unei bune recuperări după efort îl constituie raţionalizarea programului competiţional, a modului de desfăşurare a jocurilor.

Studiile efectuate ne-au condus la următoarele concluzii :

1. intervalul de 4 zile între jocuri este optim, el corespunde tuturor legilor de refacere şi recuperare a organismului ;

2. intervalul de 3 zile reclamă recurgerea la măsuri speciale, ţinerea jucătorilor în cantonamente pe toată perioada ;

3. intervalul de 2 zile dintre jocuri devine „critic", trecînd în sfera suprasolicitării, accentuînd stresabilitatea, în acest caz, ritmurile naturale de refacere şi recuperare ale organismului sînt, vrînd-nevrînd, forţate, ceea ce — privind lucrurile în perspectivă mai depărtată — ar putea duce la anularea efectelor perturbatoare ale stresului ;

4. intervalele mai scurte de 2 zile între jocuri depăşesc posibilitatea de refacere a organismului după efortul intens, ducînd, inevitabil, la scăderea randamentului de joc (interesant este faptul că aceste jocuri nu sînt programate separat la 4, 3 sau 2 zile, ci ele se succed într-un ciclu continuu, cum este returul campionatului naţional 1983—1984, 18 februarie — 12 mai).

Aceasta ne obligă să dăm prioritate refacerii şi recuperării psihofizice şi psihosociale, pregătirea sportivă trebuind să se limiteze numai la menţinerea capacităţii fizice şi la pregătirea specială situaţională pentru adversarul viitor.

Cele două echipe (cea tehnică — care se ocupă de pregătirea sportivă tehnico-tactică — şi cea de specialişti — care se ocupă de refacerea şi recuperarea psihofizică şi psihosocială) trebuie să-şi coordoneze în aşa fel activitatea încît fazele PREGĂTIRE (JOC) — REFACERE (RECUPERARE) să se completeze reciproc, să nu se creeze decalaje mari între rata de consum şi cea de recuperare.

V. STĂNCULESCU : Le rapport entre préparation + jeu + retablissement + récupération, dans les conditions des jeux à intervalle de 4—3—2 — et même un jour, constitue une nouvelle commande sociale-sportive du footbal de performance

A la suite de cette étude prolongée, l'auteur tire les conclusions suivates : l'intervalle de 4 jours entre les jeux est optimal, car il correspond à toutes les lois de rétablissement et de récupération de l'organisme ; l'intervalle de 3 jours exige des mesures spéciales ; l'intervalle de 2 jours devient „critique" en passant dans la sphère de la surcontrainte, ce qui revient à forcer les rythmes naturels de rétablissement et de récupération ; un intervalle de moins de 2 jours dépasse la possibilité de rétablissement de l'organisme après l'intense effort fourni, ce qui conduit inévitablement à la diminution du rendement de jeu. Il en résulte le besoin d'accorder la priorité au rétablissement et à la récupération psychophysique et psychosociale, l'entraînement sportif devant être limité, dans ce cas, au maintien de la capacité physique et à l'entraînement requis par la situation de futur adversaire.

V. STĂNCULESCU : The Relationship Between Training + Playing and Recovery + Rehabilitation under the Conditions of Events Occuring at Intervals of Four, Three, Two days (One Day Included) ; A New Socio-Sporting Control of High Performance Football Playing

After a long-undertaken investigation, the author reached the following conclusions : a four days' interval between events is the best solution for it complies with the laws on the recovery and rehabilitation of the body ; a three days' interval requires special measures ; a two days' interval is „critical" for it implies stress and strain, a violation of the natural rates of recovery and rehabilitation ; intervals shorter than two days are beyond the possibility of recovery of the body after intense efforts, hence an inevitably lower efficiency in playing. It follows that it is necessary to give high priority to the psycho-physical and psycho-social recovery and rehabilitation ; sports training should be restricted to maintaining physical capabilities and to being realy to face special situations offered by the opponents.

MODELAREA MATEMATICĂ A EFICIENȚEI ACȚIUNILOR DE ATAC ȘI APĂRARE ÎN JOCUL DE VOLEI

Prof. MARCEL ȘERBAN—C. S. Viitorul București
Student MARIUS GHEORGHE, anul III
Facultatea de cibernetică A. S. E. București

Jocul de volei, în esență, presupune două acțiuni de bază : atacul și apărarea, care se întrepătrund permanent într-un complex de acțiuni logice, cu scopul de a rezolva faza de joc în care echipele competitoare pot obține unul dintre următoarele avantaje : cîștigarea unui punct, respectiv, cîștigarea serviciului (V. *Ghenadi*).

În această lucrare se încearcă abordarea eficienței acțiunilor de atac în faza de finalizare și cea a acțiunilor de apărare din faza inițială, legate de atac, de blocaj și de plasamentul jucătorilor în apărare. Aspectele tactice individuale și colective au un corespondent matematic (implicit geometric) care poate favoriza abordarea unui studiu mai precis al eficienței acțiunilor de atac și apărare. Pe parcursul lucrării, dorim să abordăm aceste aspecte, atît din punct de vedere al modelului matematic cît și metodic, de aplicare în practică.

Metodă de lucru

Pentru abordarea teoretică a eficienței acțiunilor de atac și apărare prin model matematic, s-a plecat de la premisa *determinării celor mai optime soluții tehnico-tactice în care aceste aspecte să fie cu un randament maxim, într-o fază de joc determinată.*

La abordarea modelului matematic, în vederea prelucrării automate a datelor, au fost adoptate următoarele date convenționale :

i. — mingea, la atacul în forță, are o traiectorie rectilinie (aceasta, de fapt, are o traiectorie parabolică nesemnificativă)

ii. — punctul de atac se determină printr-un sistem de axe trioctogonal (fig.1 a) în care :

A = punctul de tangență dintre minge (M) și planul paralel cu cel orizinzal ;

d = distanța dintre punctul A și planul plasei ;

i = distanța dintre punctul A și planul orizontal ;

l = deplasarea punctului A față de linia laterală a terenului ;

iii. — trecerea tangentă a mingii (M) cu plasa (P) sau cu marginile blocajului (B), fără să fie deviată de aceasta (fig. 1b.).

i^{IV} . — blocajul se execută în același plan cu cel al plasei ;

i^{V} . — blocajul executat cu palmele peste planul plasei s-a condiderat că asigură o acoperire pe o lungime egală cu 0,5 m, pentru cel individual și 1 m pentru cel în 2 jucători (fig. 4 — *lungime determinată de*

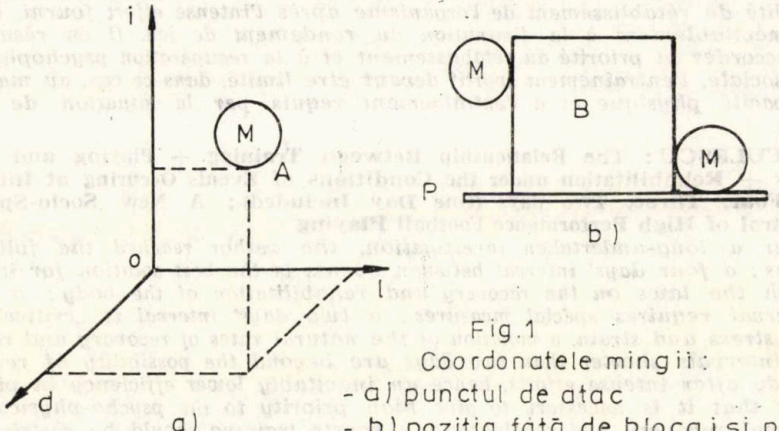


Fig.1
Coordonatele mingii :
- a) punctul de atac
- b) poziția față de blocaj și plasă

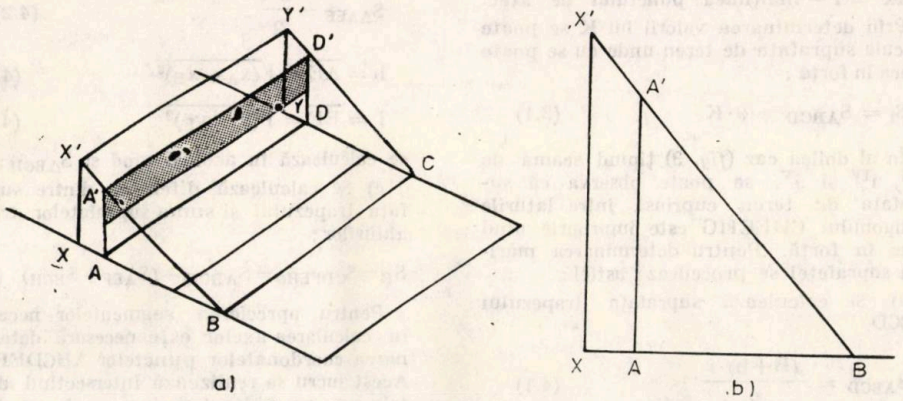


Fig.2 Determinarea suprafeței acoperite de unghiul plasei :
- a) lungimea dreptunghiului
- b) lățimea dreptunghiului

suprafața palmelor și închiderea unghiului de atac). Înălțimea blocajului este variabilă dar suficient de mare pentru a nu permite un atac în forță peste acesta.

Pentru calculul suprafeței de teren rămasă liberă (Sl), la un atac în forță s-au avut în vedere două considerente :

1. Există porțiuni din teren unde mingea poate fi trimisă printr-un atac în forță, deoarece dimensiunile acestei zone sînt determinate de coordonatele (d și i) punctului de atac ;

2. Există porțiuni din teren unde mingea nu poate fi trimisă printr-un atac în forță deoarece dimensiunile acestei zone sînt determinate de coordonatele (d și l) punctului de atac și de poziția blocajului care este relativă față de punctul respectiv (poate ocupa diferite poziții).

În primul caz, ținînd cont de i se poate observa că aria patrulaterului ABCD este inaccesibilă unui atac în forță (fig. 2.a.) :

$$AB \parallel CD \tag{1.1}$$

$$AD \perp AB \tag{1.2}$$

$$AD \perp CD \tag{1.3}$$

$$AA' = DD' \tag{1.4}$$

$$xA = yD \tag{1.5}$$

$$xx' = yy' \tag{1.6}$$

în (1.4), (1.5) și (1,6) rezultă că :

$$AB = CD \tag{1.7}$$

ținînd cont și de (1.1), (1,2) și (1.3) rezultă că :

$$AD'' \parallel BC \tag{1.8}$$

care arată că patrulaterul ABCD este un dreptunghi avînd o lungime constantă de 9 m (pe lățimea terenului de volei) și o lățime variabilă (pe lungimea terenului de volei). depinzînd de distanța dintre punctul de atac față de planul plasei și înățimea acestuia.

Valoarea lățimii dreptunghiului reiese astfel (*fig.2 b*) :

$$\Delta xBx' \sim \Delta ABA' \tag{2.1}$$

$$\frac{\overline{xx'}}{\overline{AA'}} = \frac{\overline{xB}}{\overline{AB}} \tag{2.2}$$

$$\overline{xB} = \overline{AB} + \overline{xA} \tag{2.3}$$

rezultă :

$$(\overline{AB} + \overline{xA})' = \overline{AA'} = \overline{AB} \cdot \overline{xx'} \tag{2.4}$$

$$\overline{AB} = \frac{\overline{AA'} \cdot \overline{xA}}{\overline{xx'} - \overline{AA'}} \tag{2,5}$$

unde :

$\overline{AB}$ = K—lățimea porțiunii din teren unde nu este posibil să se atace în forță ;

$\overline{AA'}$ = f—înălțimea plasei

$\overline{xA}$ = d—distanța punctului de atac față de planul plasei :

$\overline{xx'} = i$ — înălțimea punctului de atac.

Prin determinarea valorii lui K se poate calcula suprafața de teren unde nu se poate ataca în forță :

$$S_I = S_{ABCD} = 9 \cdot K \qquad (3,1)$$

În al doilea caz (*fig.* 3) ținînd seama de i^{III}, i^{IV} și i^{V}, se poate observa că suprafața de teren cuprinsă între laturile poligonului CDFEHG este improprie unui atac în forță. Pentru determinarea mărimii suprafeței se procedează astfel :

a) Se calculează suprafața trapezului ABCD

$$S_{ABCD} = \frac{(B+b)\cdot i}{2} \qquad (4.1)$$

unde : B = baza mare

b = baza mică

i = înălțimea trapezului

astfel :

$$B = \overline{AB} = \sqrt{(x_A - x_B)^2} \qquad (4.1.1)$$

$$b = \overline{CD} = \sqrt{(x_D - x_C)^2} \qquad (4.1.2)$$

$$i = 9 - K \qquad (4.1.3)$$

b) Se calculează suprafața triunghiului AEF și BGH ;

$$S_{\Delta AEF} = \frac{b\cdot i}{2} \qquad (4.2)$$

$$b = \overline{AE} = \sqrt{(x_A + x_E)^2} \qquad (4.2.1)$$

$$i = \overline{EF} = \sqrt{(9 - y_F)^2} \qquad (4.2.2)$$

se calculează în același mod și $S_{\Delta BGH}$;

c) Se calculează diferența dintre suprafața trapezului și suma suprafețelor triunghiurilor ;

$$S_B = S_{CDFEHG} = S_{ABCD} - (S_{AEF} + S_{BGH}) \qquad (4.3)$$

Pentru aprecierea segmentelor necesare în calcularea axelor este necesară determinarea coordonatelor punctelor ABCDEFGH Acest lucru se realizează intersectînd dreptele $y = a_1x + b_1$ și $y = a_2x + b_2$ cu dreptele $y = K$, $y = 9$, $x = 0$ și $x = 9$.

Parametrii a_1, a_2, b_1 și b_2 se determină utilizînd ecuația dreptei care trece prin două puncte (5.1 —punctul de atac și extremitatea blocajului). De exemplu, parametrii au fost determinați conform relațiilor :

$$y - y_1 = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1}(x - x_1) \qquad (5.1)$$

$$a_1 = \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} \qquad (5.2)$$

$$b_1 = \frac{-(y_2 - y_1)x_1 + y_1(x_2 - x_1)}{x_2 - x_1} \qquad (5.3)$$

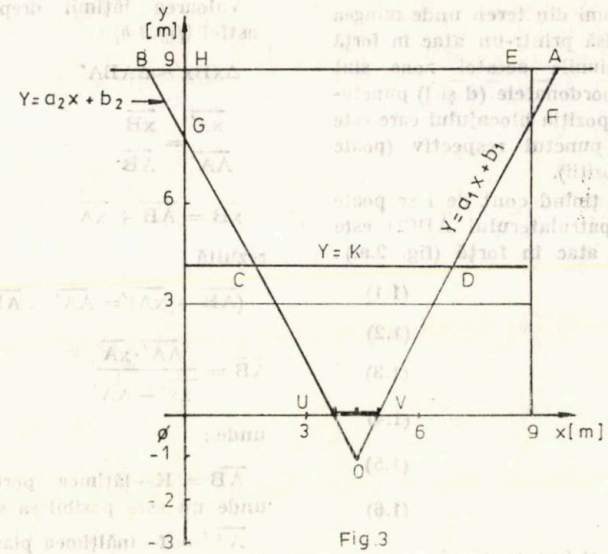


Fig 3

Determinarea suprafeței acoperite de unghiul blocajului

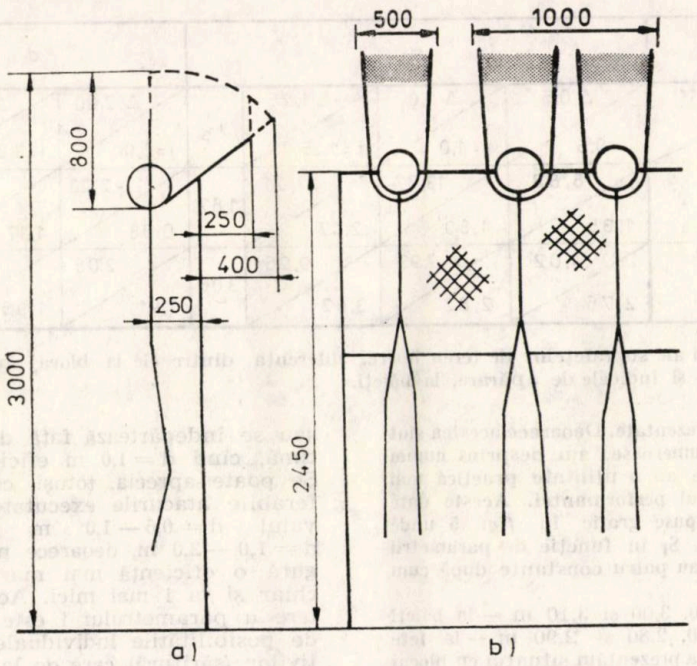


Fig.4 Acțiunea blocajului: a) din profil
b) din față-spate

Suprafața rămasă liberă (S_l) rezultă din diferența dintre suprafața terenului (S_t) și suprafața acoperită (S_a), relația (5.1):

$$S_l = S_t - S_a \qquad (6.1)$$

unde, ținînd cont de (3.1) și (4.3)

$$S_A = S_B + S_l \qquad (6,2)$$

În vederea prelucrării automate a datelor, relațiile de calcul au fost transpuse într-un program scris în limbaj FORTRAN. Programul principal calculează suprafața de teren prin relația (3.1) în funcție de înălțimea punctului de atac (crește din 5 în 5 cm) și de distanța față de plasă. Pentru calculul suprafeței acoperite de blocaj (relația 4.3) programul principal face apel la următoarele subrutine:

— SUBRUTINE MATWR (A,N) care au ca scop tipărirea rapidă la imprimantă a rezultatelor obținute în procesul de calcul;

A — matricea de dimensiune (5, 20) care conține rezultatele prelucrate

N — numărul de coloane ale matricei

— SUBRUTINE ORDON (A) urmăresc ordonarea datelor, în valori crescătoare, din matricea A;

— SUBRUTINE BLOCAJ (i, xA, xB LUNG) împreună SUPRAF (A_1, x_1, x_2, x_3, x_4, y_1, y_2) pe care o apelează au ca scop calculul suprafeței poligonului de umbră (suprafață acoperită) determinată de blocaj. Din care:

i — numărul jucătorilor care participă la blocaj (1 sau 2);

xA,xB — coordonatele blocajului (deplasare din 25 în 25 cm);

LUNG — deplasarea punctului de atac față de linia laterală a terenului (din 25 în 25 cm);

A_1 — suprafața poligonului de umbră determinat de blocaj;

x_1,x_2, . . . — coordonatele ABCDHE;

— SUBRUTINE COORD (i, xA, xB, LUNG) determină coordonatele blocajului în funcție de numărul de jucători care îl efectuează și de distanța punctului de atac față de linia laterală (parametri identici cu cei de la subrutina blocaj).

Rezultate și discuții

Modelul matematic a fost prelucrat pe caracteristicile regulamentare ale acțiunilor de atac și apărare, la băieți și fete. Datele rezultate cuprind toate posibilitățile de eficiență a atacului și apărării, conforme cu

Tabelul 1

Parametrul de bază	i				d		
Parametri / Nr. de jucători blocaj	Δ 0,5 / i = 0,5	Δ 1,0 / i = 1,0	Δ 1,25 / i = 1,25	i_s^i	Δ 2,90 / i = 2,90	Δ 3,20 / i = 3,20	i_s^i
1	6,88 / 1,35	13,77 / 1,80	17,21 / 2,47	1,87	- 2,20 / 0,88	4,68 / 1,17	1,02
2	4,02 / 2,76	7,93 / 2,82	9,96 / 3,62	3,06	2,08 / 1,91	5,99 / 1,95	1,93

Valorile medii ale suprafețelor de teren libere, diferența dintre ele la blocaj individual și în 2 jucători și indicele de apărare, la băieți.

convențiile prezentate. Deoarece acestea sînt extrem de numeroase, am desprins numai pe acelea care au o utilitate practică mai mare la nivelul performanței. Aceste date au fost transpuse grafic în *fig.* 5 unde apare variația S_l în funcție de parametrii l, d și i care au patru constante după cum urmează :

— 2,80, 2,90, 3,00 și 3,10 m — la băieți

— 2,60, 2,70, 2,80 și 2,90 m — la fete

În varianta a prezentăm situația cu blocaj individual iar la b cea cu blocaj în 2 jucători.

Vom aborda pe rînd cele două acțiuni — de atac și apărare. Din *fig.5* a desprindem următoarele aspecte ale eficienței atacului :

— crește cu cît i este mai mare ;

— dacă atacul este mai aproape de d=0,5m acesta tinde să devină nul (vezi și fig 4a) ;

— curba eficienței atacului executat de la d = 0,5 m (*fig.5* a_1) are o formă ascuțită cu o valoare maximă la l = 2,5 m, la limita zonei 4(2) spre centru. În acest caz, *atacul are o probabilitate de reușită mai mare, față de celelalte distanțe de plasă (1,0, 1,5, 2,0 m) cu cît punctul de lovire este mai jos.* Dacă i crește, eficiența atacului scade, față de ceilalți parametri ai lui d ;

— începînd cu d = 0,75 m și mai mare curba eficienței atacului (Sl) are un aspect liniar, fapt care dă posibilitate să se execute cu succes combinații tactice în atac pe toată lungimea plasei ;

— eficiența cea mai mare a atacului, în majoritatea cazurilor ,se realizează de la d = 1 ± 0,25 m ;

— atacul executat de la d = 2,0 m și mai mult este mai puțin rentabil, avînd o utilitate practică numai dacă se execută dintr-un punct de lovire (i) foarte înalt (*fig.* 5 a_4) ;

— cînd atacul se apropie de plasă sau se îndepărtează față de zona optimă, cînd d = 1,0 m eficiența scade. Se poate aprecia, totuși, că sînt preferabile atacurile executate în intervalul d = 0,5 — 1,0 m celor din d = 1,0 — 2,0 m, deoarece primele asigură o eficiență mai mare în atac chiar și la i mai mici. Această creștere a parametrului i este în funcție de posibilitățile individuale ale sportivilor (săritură) care de la o anumită limită nu mai poate executa un atac în teren (*fig.* 5 a_3 cu atac de la i = 3,00 m — pentru băieți, unde la un atac din d = 2,0 m curba eficienței este aproape nulă, iar cea de la d = 2,5 m nu intră în grafic, deci în teren).

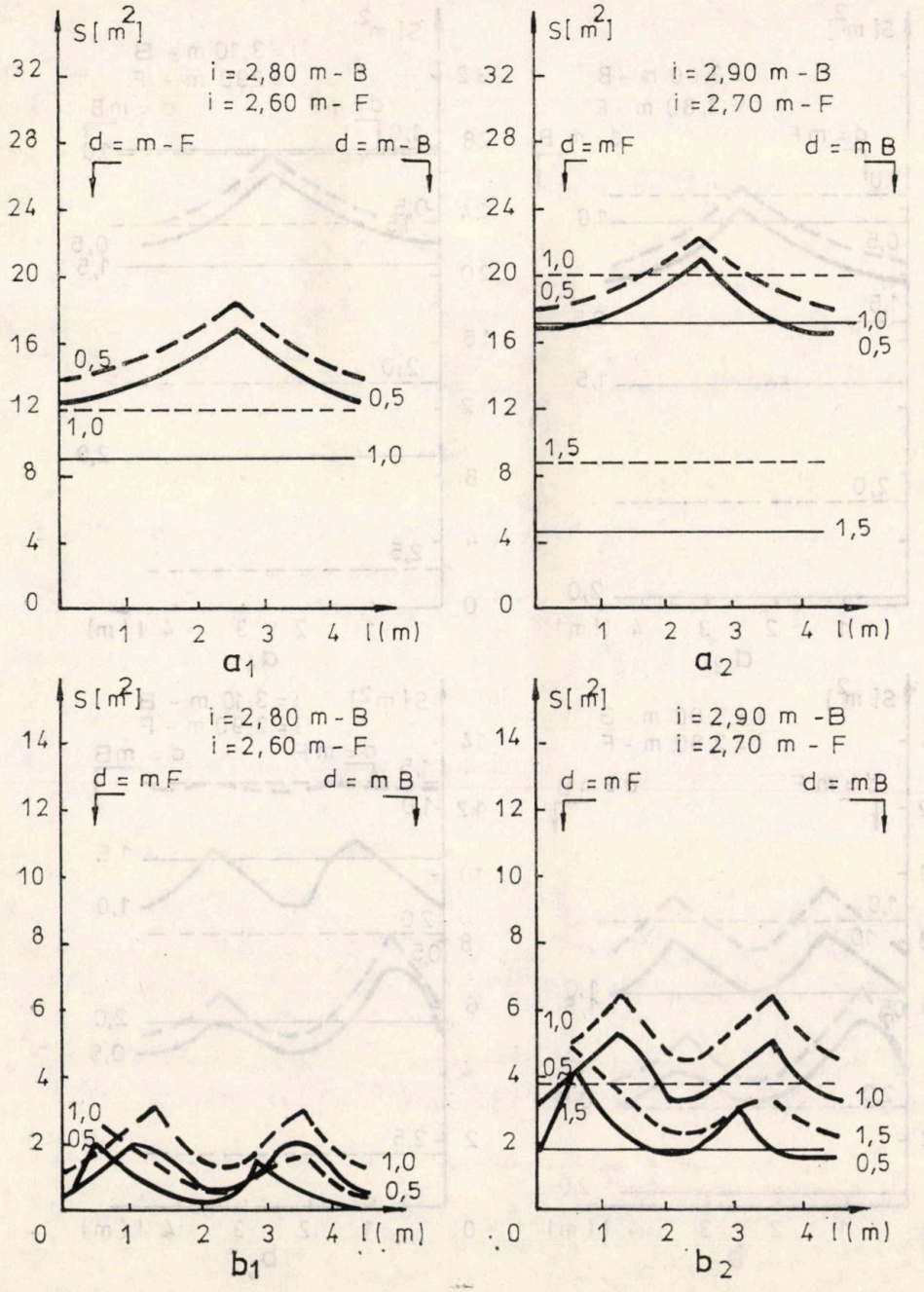
În *fig. 5 b* este relevată eficiența atacului față de un blocaj în 2 jucători. De aici desprindem următoarele aspecte :

— eficiența atacului crește odată cu înălțimea punctului de atac (i) ;

— curbele de eficiență a atacului executat între d = 0,5 și 1,25 m (în grafic d = 0,5 și 1,0 m) au un aspect sinuos, cu două vîrfuri (pe o jumătate de plasă). Celelalte au un aspect liniar, deci au o eficiență egal repartizată pe toată plasa ;

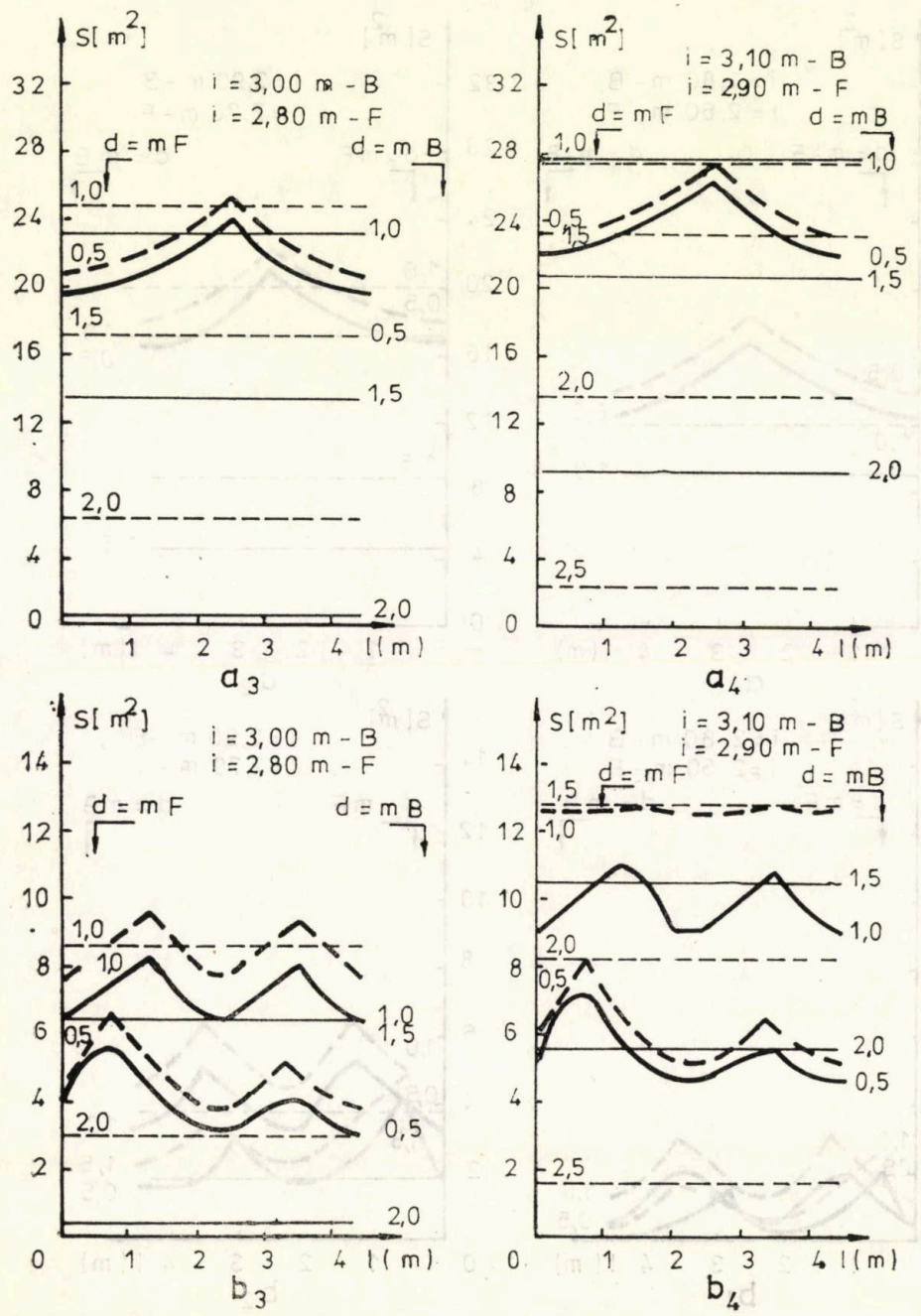
— pentru atacurile executate din apropierea plasei (d = 0,5 și 1,0 m) vîrfurile de eficiență a atacului se găsesc în medie la l = 1,0 și 3,5 m și cu valori mai scăzute la l = 0, 2,5 și 4,5 m ;

— un atac executat dintr-un punct de lovire înalt (peste 3,20 m la băieți și 2,90 m la fete) și cu d între 1,0 și 1,5 m devine cel mai eficient și în mod special la d = 1,5 m cînd curba eficienței este liniară pe toată lungimea plasei ;



— atacul executat de la d = 2,0 m are eficiență numai în cazul lui i foarte mare (*fig. 5 b*$_4$).

Dacă privim comparativ eficiența atacului la băieți și fete putem vedea (*fig. 5*) că acea sta este mai mare la



Băieți — — Fete

Fig.5 Eficiența acțiunilor de atac și apărare în funcție de suprafața rămasă liberă pentru un atac în forță: a - varianta cu blocaj individual
b - varianta cu blocaj în 2 jucători

fete. În apropierea plasei (d = 0,5 m) diferența este relativ mică (S l = 0,5 — 1,0 m²), dar odată cu îndepărtarea atacului de plasă și cu creșterea înălțimii punctului de lovire aceasta crește simțitor (S l = 2 — 4 m²).

În continuare, vom prezenta și aspectele eficienței apărării în funcție de cea a atacului. Dacă urmărim *fig. 5* observăm că eficiența apărării este din ce în ce mică cu cît crește parametrul i la atac, atît la blocaj individual (a) cît și la cel în 2 jucători (b).

În cazul apărării cu blocaj individual la un atac cu i = 2,90 m, d = 0,5 m și l = 2,5 m (prezentăm numai situația băieților și în final vom concluziona aspectele legate de fete), S l este de 21,07 m² *(fig. 5 a_2)*. Aceasta apare la apărarea contra celei mai optime situații de atac. La un atac de la i = 3,20 m, păstrînd constanți parametrii d și l, S l crește la 27,95 m² (parametrii care nu sînt în grafic deoarece corespund jucătorilor de excepție). Deci scăderea eficienței apărării se exprimă printr-o diferență de :

$$\Delta_s^i = 27,95 - 21,07 = 6,88 \text{ m}^2$$

ceea ce prin raport reprezintă o scădere de

$$i_s^i = \frac{27,95}{21,07} = 1,35 \text{ ori}$$

Vîrful eficienței atacului este dat de parametrii i = 3,20 m, d = 1,0 m, l putînd avea orice valoare (pentru ușurarea calculelor se consideră l = 2,5 m) iar în acest caz S_l = 31,15 m². Ținînd cont de acești parametri și în graficul din fig. 5 a_2 (i = = 2,90 m) găsim că S_l = 17,38 m². Rezultă că :

$$\Delta_s^i = 31,15 - 17,38 = 13,77 \text{ m}$$

$$i_s^i = \frac{31,15}{17,38} = 1,79$$

Cînd apărarea este cu 2 jucători la blocaj, pentru un atac de la i = 2,90 m avem S_l = 5,30 m² (d = 1,0 m și l = 1,25 m). Se observă că și la blocajul în 2 jucători S_l are tendință de creștere odată cu mărirea valorii lui i, ajungînd ca la i = 3,20 m, d = = 1,25 m și l = 1,25 S_l să fie de 13,23 m². Scăderea eficienței apărării este dată de :

$$\Delta_s^i = 13,23 - 5,30 = 9,91 \text{ m}^2$$

$$i_s^i = \frac{13,23}{5,30} = 3,53$$

Pentru a putea corela rezultatele obținute în cadrul apărării cu blocaj individual cu cel în 2 jucători este necesar să calculăm suprafețele medii de la S_l, în punctele esențiale, apoi să facem diferențele de valori și indicele S_l. Rezultatele sînt prezentate în *tabelul 1.*

Examinînd rezultatele obținute, se poate constata că i are o influență mai mică asupra lui S_l în cazul blocajului individual, față de cel în 2 jucători. S_l crește de 1,87 ori, în primul caz și de 3,06 ori în al doilea caz.

Deci eficiența apărării scade mai puțin cînd avem blocaj individual față de cel în 2 jucători.

Următorul factor care influențează eficacitatea apărării, mult mai vizibil, este parametrul d. Din *tabelul 1,* în cazul acesta se poate observa că la un atac de la i = 2,90m eficiența apărării cu blocaj individual crește (S_l scade la valoare negativă) cu cît d este mai mare față de d = 0,5 m. Spre deosebire de acest caz, la apărarea cu blocaj în 2 jucători S_l crește și deci eficiența apărării scade.

În cazul unui atac cu i = 3,20 m se poate observa că apărarea cu blocaj individual este mai bună decît cea cu 2 jucători (i_1 = = 1,17>i_2 = 1.95). Pentru a înțelege mai bine acest aspect, vom prezenta cîteva repere unde Sl la apărarea cu blocaj individual se egalează cu cea în 2 jucători, după care, a doua soluție decurge în deficit, deci această apărare devine inutilă. Aceste situații sînt : d = 1,75 m, i = 2,90 m ; d = = 2,0 m, i = 3,0 m ; d = 2,25 m, i_1 = = 3,10 m ; d = 2,75 m, i = 3,20 m.

Corelînd cei doi parametri (d și i) s-au obținut următoarele S_l medii :

$\overline{S}^1_{2,90}$ = 16,23 m² $\quad$ $\overline{S}^2_{2,90}$ = 3,48 m²

$\overline{S}^1_{3,20}$ = 28,84 m² $\quad$ $\overline{S}^2_{3\,20}$ = 10,77 m²

pentru care :

Δ^1 = 12,61 m² $\quad$ Δ^2 = 7,29 m²

i^1 = 1,77 $\quad$ i^2 = 3,1

$\overline{S}^1$ = 22,53 m² $\quad$ $\overline{S}^2$ = 7,12 m²

Prin compararea acestor date se poate observa că, deși în cifre absolute, apărarea oferă o S_l mai mică la un blocaj cu 2 jucători. Totuși ea este mult mai receptivă la schimbarea condițiilor de atac (d și i) S_l la blocaj în 2 jucători crește de 3,1 ori față de 1,77 ori în cazul celui individual (aproape de două ori). În același timp S_l la blocaj

individual este mai mare de 3,1 ori față de cea cu 2 jucători.

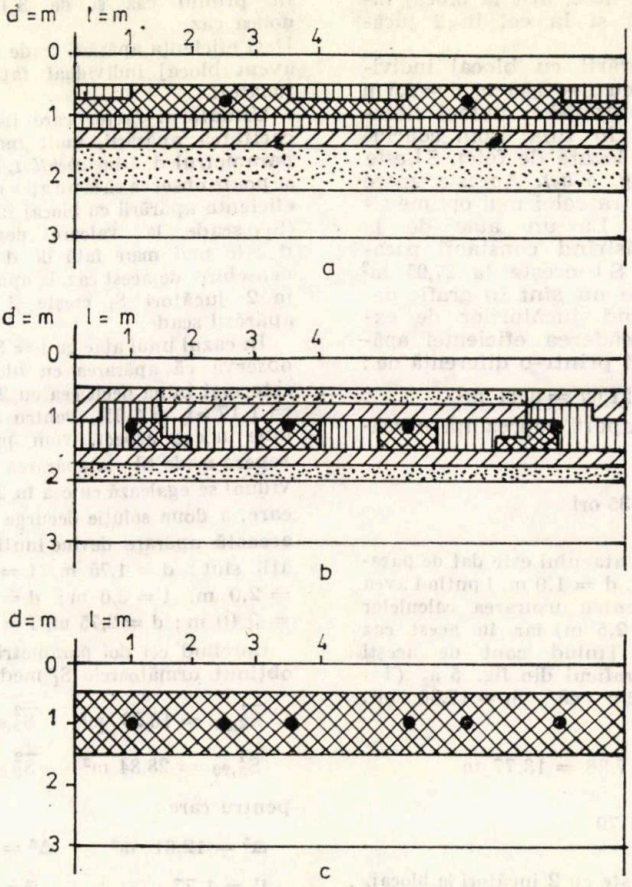
Terenul se joc este asigurat de 6 sportivi, urmînd ca aceștia să-și repartizeze sarcinile în apărare. Este interesant să vedem ce suprafață de teren revine unui jucător în apărare, fără cel care participă la blocaj.

Suprafața totală (S_1) a terenului este de 81 m² din care S_1^1 de 22,53m² ($\approx$22,50m²) și S_1^2 de 7,12 m² ($\approx$7 m²) și o suprafață acoperită (S_a), în conul de umbră al blocajului și plasei, care se determină după următoarea relație :

$$\overline{S_a^1} = \overline{S_t} - \overline{S_1^1} = 81 - 22{,}50 = 58{,}50 \text{ m}^2 \quad (7{,}1$$

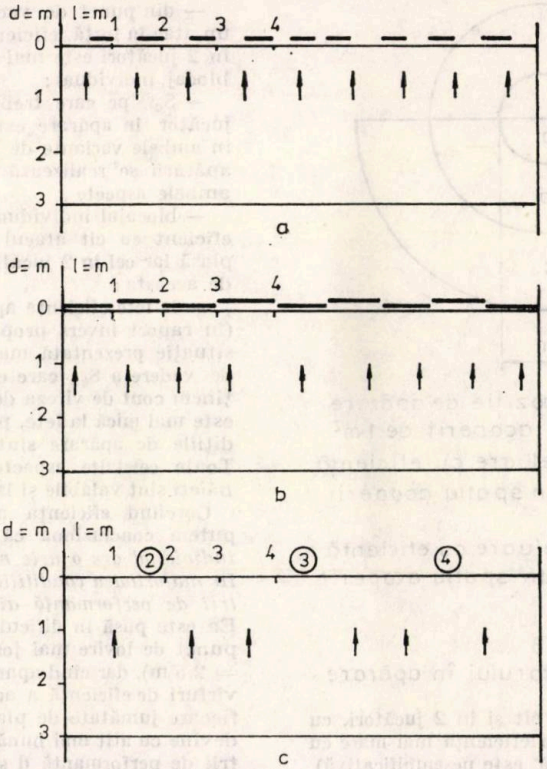
$$\overline{S_a^2} = \overline{S_.} - \overline{S^2} = 81 - 7 = 74 \text{ m}^2 \quad (7.2)$$

În S_1 se poate ataca în forță iar în S_a mingea se poate plasa sau pune, ea avînd



a - contra unui blocaj individual
b - contra unui blocaj în 2 jucători
c - practică - prin combinarea lui a și b
● - punct de atac cu eficiență maximă
eficiență foarte mare
-"- mare
-"- satisfăcătoare
-"- slabă

Fig.6 Eficiența acțiunilor de atac



a - individual
b - în 2 jucători
c - de așteptare pentru execuție

blocaj individual
blocaj în 2 jucători
② poziția jucătorului din zona 2
pregătire pentru blocaj
atac

Fig.7 Pozițiile optime de efiență a blocajului.

În această situație o viteză redusă de zbor și de regulă o traiectorie curbă. În acest caz este necesar să determinăm o suprafață de teren convențională (S_c) pentru a o putea repartiza pe jucători. Pentru acest lucru să presupunem că un un jucător în apărare poate să acopere o S_a de două ori mai mare față de S_1. În acest caz avem relațiile:

$$\overline{S}_c^1 = \frac{\overline{S}_a^1}{2} + \overline{S}_1^1 = \frac{58{,}50}{2} + 22{,}50 = 51{,}75 \text{ m}^2 \quad (8.1)$$

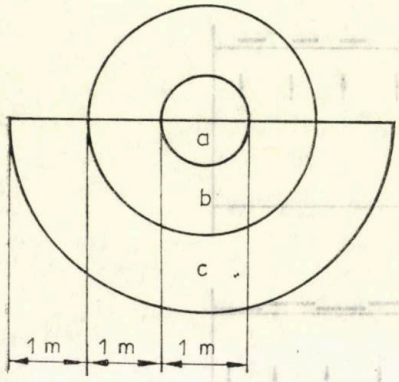
$$\overline{S}_c^2 = \frac{\overline{S}_a}{2} + \overline{S}_1^2 = \frac{74}{2} + 7 = 44 \text{ m}^2 \quad (8.2)$$

În apărarea cu blocaj individual în teren rămîn disponibili 5 sportivi, iar la blocaj în 2 jucători vor rămîne 4. În acest caz, suprafața de teren pe care trebuie să o acopere un sportiv (S_s) se calculează după relația:

$$\overline{S}_s^1 = \frac{\overline{S}_c^1}{5} = \frac{51{,}75}{5} = 10{,}35 \text{ m}^2 \quad (9.1)$$

$$\overline{S}_s^2 = \frac{\overline{S}_c^1}{4} = \frac{44}{4} = 11 \text{ m}^2 \quad (9.2)$$

Rezultă că un sportiv are de acoperit o S_c de aproximativ 11 m², atît la apărarea



a - jucător în poziție de apărare cu un spațiu acoperit de 1 m²
b - zonă de preluare cu eficiență optimă cu un spațiu acoperit de 6 m²
c - zonă de preluare cu eficiență relativă cu un spațiu acoperit de 6 m².

Fig. 8
Poziția jucătorului în apărare.

cu blocaj individual cît și în 2 jucători, cu toate că prima are o eficiență mai mare cu 0,65 m² (în practică este nesemnificativă).

Din datele prezentate la eficiența acțiunilor de apărare putem desprinde următoarele aspecte :

— eficiența apărării scade odată cu i în atac, deci în relație directă cu ridicarea nivelului de performanță a sportivilor.

Dar această scădere a eficienței apărării este mai pronunțată cînd avem 2 jucători de blocaj (de 3,06 ori) față de cea cu blocaj individual (de 1,78 ori)

— eficiența apărării crește odată cu depărtarea punctului de atac față de plasă (d). Blocajul cu 2 jucători, de la o anumită valoare a lui d, devine nerentabil deoarece scoate un jucător din preluarea atacului. Numai sportivi de mare valoare pot să acționeze în atac de la o valoare crescută a lui d. Dar aici raportul eficienței apărării are un aspect particular, crește la blocajul individual și scade la cel în 2 jucători, de la o anumită valoare a lui d, cînd acesta devine negativ ;

— dacă ținem cont de ambii parametri care caracterizează sportivii de mare performanță (i și d) și îmbinăm cele două aspecte, apare un fapt de deosebită importanță — *apărarea cu blocaj individual tinde să devină pozitivă iar cea cu 2 jucători la blocaj să scadă (chiar la valori negative)* ;

— din punct de vedere a lui S_t. pentru un atac în forță, eficiența apărării cu blocaj în 2 jucători este mai bună față de cea cu blocaj individual ;

— S_c pe care trebuie să o asigure un jucător în apărare este aproximativ egală în ambele variante de blocaj, deci eficiența apărării se realizează în bune condiții în ambele aspecte ;

— blocajul individual devine cu atît mai eficient cu cît atacul se îndepărtează de plasă iar cel în 2 jucători cu cît se apropie de aceasta ;

— la fete eficiența apărării este mai mică (în raport invers proporțional cu atacul — situație prezentată mai înainte) din punct de vedere a S_e care este mai mare. Dacă ținem cont de viteza de zbor a mingii, care este mai mică la fete, putem afirma că condițiile de apărare sînt aproximativ egale. Toate celelalte aspecte prezentate pentru băieți sînt valabile și la fete.

Corelînd eficiența atacului și apărării, putem concluziona că *apărarea cu blocaj individual are o arie mai mare a eficienței în majoritatea condițiilor impuse de parametrii de performanță ai atacului (i și d)*. Ea este pusă în dificultate de atacurile cu punct de lovire mai jos (d = 0,5 m și l = = 2,5 m), dar cînd apar practic numai două vîrfuri de eficiență a acestuia, cîte unul pe fiecare jumătate de plasă. Această apărare devine cu atît mai bună cu cît cresc parametrii de performanță d și i.

În cazul apărării cu blocaj în 2 jucători eficiența ei crește cînd atacul este executat de la d = 1,0 m spre plasă și i este jos. Acest lucru presupune pase cu traiectorii joase și viteza mari de zbor a mingii. În aceste condiții blocajul în 2 jucători este greu de realizat ; el nu se poate executa decît anticipat la un anumit jucător. Riscul este foarte mare deoarece cel puțin un atacant advers poate să acționeze fără blocaj. Din acest motiv este recomandabilă această formă de apărare numai în situația cînd atacul este executat din pase cu traiectorii înalte și în condițiile prezentate inițial. În acest caz echipa care se orientează pe un atac cu pase înalte, din apropierea plasei, creează un avantaj major adversarului.

Zona critică, atît pentru atac cît și pentru apărare, apare cînd ultimul se execută de la d = 1,0 — 1,5 m. În acest caz apărarea este pusă în dificultate, indiferent de soluția adoptată (blocaj individual sau în 2 jucători), iar atacul presupune din partea jucătorilor o mare abilitate tehnico-tactică și calități motrice de un înalt nivel (cu pondere pe săritură).

Este ecomandabil ca baza pregătirii în apărare să se bazeze pe un sistem tactic cu blocaj individual iar în secundar, în funcție

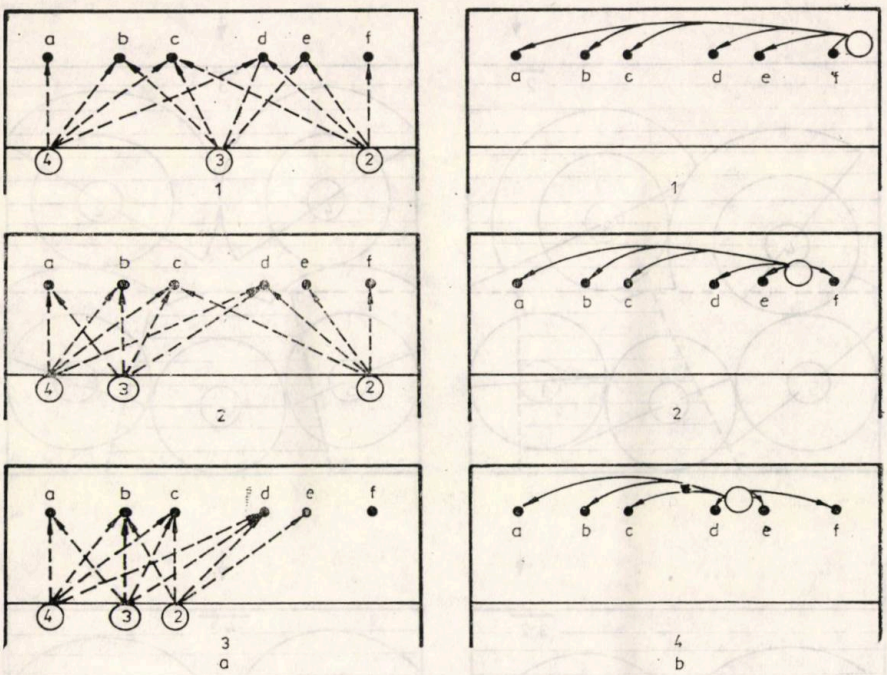


Fig. 9
Posibilităţi tactice optime în acţiunile de atac
a-deplasarea jucătorilor în combinaţiile tactice de atac
b-distribuirea paselor de către ridicător.

ţie de necesităţi, să se aplice şi cel cu 2 jucători. În atac este necesar să se utilizeze combinaţiile tactice bazate pe pase cu traiectorii joase şi viteză mare de zbor a mingii de la 1,0 m distanţă de plasă şi în secundar cu pase mai înalte, dar spre 1,5 m distanţă de aceasta.

În *fig. 6* prezentăm zonele de eficienţă a atacului iar în *fig. 7* cele ale blocajului. Pentru o mai bună înţelegere a acţiunilor de apărare prezentăm în *fig. 8* şi poziţia jucătorului şi spaţiul pe care îl asigură în apărare.

Acest model matematic de eficienţă a acţiunilor de atac şi apărare ne creează premise mai corecte de a ne alege tactica individuală şi colectivă, în concordanţă cu acţiunile de joc şi în funcţie de necesităţile echipei şi de jucătorii de care dispunem.

Aplicaţii practice

Concluziile teoretice ale modelului matematic de eficienţă a acţiunilor de atac şi apărare au şi un corespondent practic de eficienţă a combinaţiilor tactice în atac şi de plasament al jucătorilor în apărare.

În *fig 9 a* sînt prezentate deplasările jucătorilor pentru intrarea în combinaţiile tactice din atac. Această deplasare este făcută spre punctele cu eficienţă maximă a atacului (de la a la f), după următoarele variante :

— *fig.* $9a_1$ — jucătorii, egal repartizaţi pe toată lungimea plasei, se pot deplasa, fiecare, pe 4 direcţii de angajare în atac (exemplu — zona 4 se deplasează spre punctele a, b, c şi d) ;

— *fig.* $9a_2$ — 2 jucători sînt repartizaţi în partea stîngă a plasei (din zona 4 şi 3) şi unul în partea dreaptă (zona 2). Aceştia pot fi plasaţi şi 2 în partea dreaptă (zona 3 şi 2) şi unul în partea stîngă (zona 4) Jucătorii acţionează la fel ca şi în situaţia precedentă ;

— *fig.* $9a_3$ — toţi jucătorii sînt repartizaţi pe partea stîngă a plasei şi acţionează în atac supranumeric, faţă de blocajul adversarului. Şi aici un jucător acţionează pe 4 direcţii.

Fig. 9b prezintă situaţiile optime în care ridicătorul poate distribui pase pe toate direcţiile unde atacul are eficienţă maximă. Ridicarea mingii spre punctele d, e şi f se bazează pe acţiuni în viteză cu pase în urcare, scurte, fuge şi la semiînălţime iar spre punc-

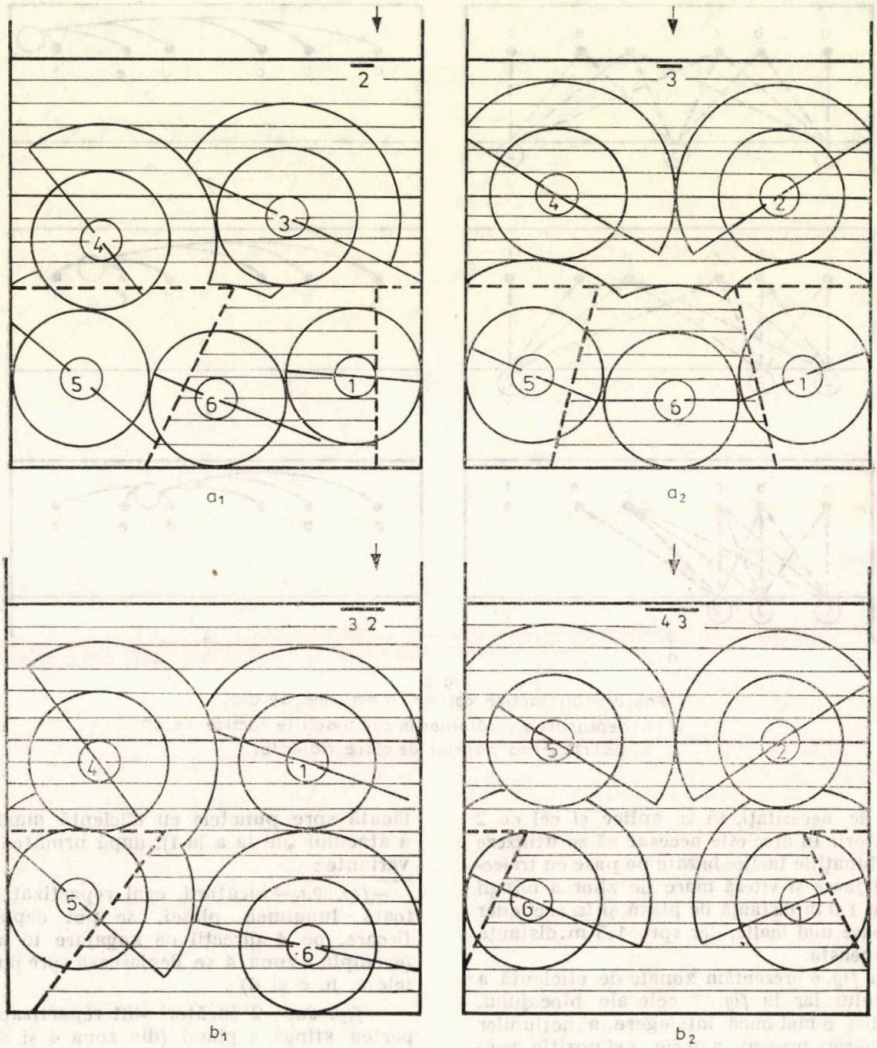


Fig. 10
Plasamentul jucătorilor în apărare (zona haşurată - suprafața de teren din conul de umbră al plasei și blocajului) : a) cu blocaj individual și b) cu blocaj în 2 jucători.

tele a, b și c numai pase fuge, la semiînălțime și înalte.

Prin combinarea deplasărilor jucătorilor (*fig. 9a*) cu distribuirea paselor de către ridicător (*fig. 9b*) se obțin o multitudine de combinații tactice în atac, cum ar fi : cu încrucișare. cu acțiuni simultane, alternative, în contratimp și altele.

Plasamentul jucătorilor în apărare este prezentat în *fig. 10*, cu un jucător la blocaj și atac din extremă (a_1) și de pe centru (a_2) precum și cu 2 jucători la blocaj, tot cu atac de pe extremă (b_1) și de pe centru (b_2).

În cazul apărării cu blocaj individual jucătorii din extremele liniei a 2-a asigură spațiul liber iar cel din zona 6 conul de umbră al blocajului. La atacul de pe extremă jucătorul din zona 3 asigură dublajul blocajului iar cel din extremă diagonala scurtă De fapt jucătorii din linia 1 asigură conul de umbră determinat de unghiul plasei.

Cînd se atacă de pe centru (a_2) dublajul se realizează de ambii jucători rămaşi disponibili în linia 1.

Cînd avem blocaj în 2 jucători şi atacul se execută de pe o extremă dublajul se realizează de un jucător din linia 2-a (zona 1 sau 5), zona 4(2) asigură diagonala scurtă, zona 5(1) diagonala lungă (cu spaţiul liber) iar zona 6 asigură conul de umbră al blocajului. La un atac de pe centru dublajul se face de jucătorii din zona 5 şi 2 iar spaţiile libere şi conul de umbră al blocajului cad în sarcina celor din zonele 1 şi 6.

Dacă privim comparativ situaţiile de apărare cu blocaj individual şi în 2 jucători putem observa că acoperirea terenului este mult mai bună în prima situaţie cînd jucătorii sînt apropiaţi şi acţionează pe suprafaţa optimă de preluare (spaţiul b — *fig. 8*). Spre deosebire de această situaţie, la blocajul cu 2 jucători apare o mare suprafaţă de teren care practic nu poate fi asigurată iar altele se bazează pe posibilităţile limită de preluare de către un sportiv (spaţiul c *fig. 8*). La această situaţie se adaugă o permanentă deplasare a jucătorilor din linia 2-a spre linia 1 şi înapoi care creează multiple greutăţi în acţiunile de apărare.

Concluzii

1. Acţiunile tactice în atac au o eficienţă maximă în jur de 1 m distanţă de plasă şi pe 6 puncte de eficienţă optimă a atacului, cînd acesta este construit prin combinaţii tactice cu pase în viteză.

2. Acţiunile tactice în apărare au o eficienţă mai mare cînd avem un blocaj individual, datorită faptului că plasamentul în apărare se face în condiţii optime şi corespunde contracarării adversarului cînd acesta acţionează în atac cu pase în viteză.

3 Aspectele particulare desprinse din lucrare creează o eficienţă crescută echipelor de mare performanţă care pot utiliza un registru tactic mai larg, adecvat scopului propus şi posibilităţilor jucătorilor.

MARCEL ŞERBAN, MARIUS GHEORGHE : Modélage mathématique de l'efficience des actions d'attaque et de défense dans le domaine du volleyball

Le problème de la solution optimale des deux principales phases du volleyball — l'attaque et la défense — l'efficience des actions d'attaque dans la phase finale et des actions de défense dans la phase initiale, constituent des aspects fréquemment discutés par les spécialistes du volleyball. Cette étude se propose d'approfondir certains problèmes du volleyball, surtout les problèmes de tactique individuelle et collective, directement impliqués avec la mathématique. On apprécie même qu'en vertu du modèle mathématique on peut favoriser l'efficience des actions d'attaque et de défense. On a considéré nécessaire de déterminer les meilleures solutions technico-tactiques pour résoudre les problèmes d'attaque et de défense du volleyball afin d'assurer le rendement maximal à une phase de jeu déterminée.

Les données et les faits présentés par les auteurs offrent les conclusions suivantes : les actions tactiques dans l'attaque ont une efficience maximale lorsqu'elles sont exécutées à une distance de 1 m environ du filet et sur 6 points d'efficience optimale de l'attaque lorsque cette dernière est construite par des combinaisons tactiques avec des passes en vitesse ; les actions tactiques de défense ont une efficience plus grande lorsqu'on réalise un blocage individuel et ceci parce que le placement en défense est effectué dans des conditions optimales et correspond à la tendance à contrecarrer de l'adversaire lorsque celui-ci actionne en attaque, avec des passes en vitesse.

Les aspects particuliers découlant de cet ouvrage assurent une efficience accrue aux équipes de grande performance qui peuvent utiliser ainsi un registre tactique plus large, adéquat au but proposé et aux possibilités des joueurs respectifs.

MARCEL ŞERBAN, MARIUS GHEORGHE : The Mathematical Modelling of Efficiency in Volleyball Attack and Defence

The authors emphasize that volleyball specialists are much concerned with offering the best solutions to the two main phases of volleyball — attack and defence — with a view to enhancing the efficiency of attacks in the final phase and of defence in the initial stages. This article has made it its aim to reveal a few individual and collective tactical problems posed by volleyball playing

(Continuare în pag. 29)

RAȚIONALIZAREA ȘI STANDARDIZAREA UNOR METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR BIOMOTRICE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE A 6-A ȘI A 7-A (I)

Prof. VALERIU FĂRCAȘ, Liceul industrial nr. 2, Tg. Mureș

În preocupările de optimizare a eficienței didactice la educație fizică, în practica școlară se stabilesc cîteva direcții de acțiune :

— conceperea activității de educație fizică pentru fiecare secvență de predare, învățare, exersare-dezvoltare ;

— desfășurarea procesului și metodologia didactică ;

— mijloace folosite în vederea creșterii eficienței predării ;

— evaluarea rezultatelor școlare în intenția ameliorării continue a acestora.

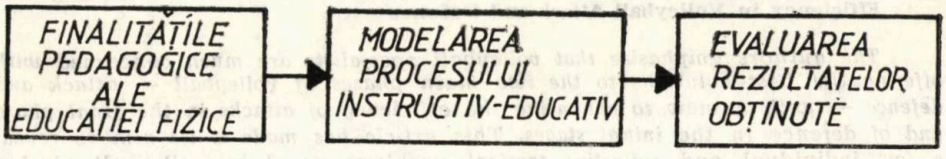
Dintre acestea necesitatea de a conferi predării educației fizice mai multă vigoare și sistem, **„de a introduce ordine și raționalitate în interacțiunea factorilor componenți ai acestui proces complex"** (E., DE Corte, — Les fondemente de l'action didaxologie, Bruxelles, A De Boeck) a devenit în ultima vreme o problemă stringentă.

Legătura strînsă, reflexă între intențiile urmărite, scopurile și obiectivele vizate, pe de-o parte și demersul didactic intreprins pe de altă parte, presupune o sincronizare deplină. **(fig. 1)**

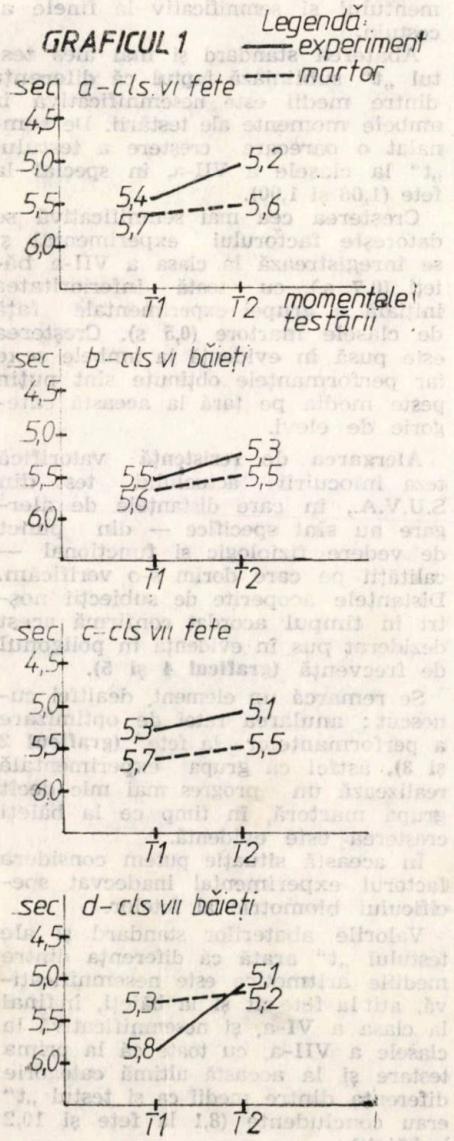
Toate **„aceste grupe de activități se delimitează prin natura proceselor pe care le servesc și prin funcțiile îndeplinite, fiind fazele unui proces unitar între care există relații complexe" (Radu T., Ion** — Demersuri didactice în perspectiva obiectivelor pedagogice concrete. Revista de pedagogie nr. 7 1983 p. 11). Elucidarea mecanismelor interacțiunii dintre elementele componente ale procesului didactic la educație fizică creează premise pentru sporirea posibilităților de dirijare și corijare a acestuia în direcția realizării interacțiunii urmărite.

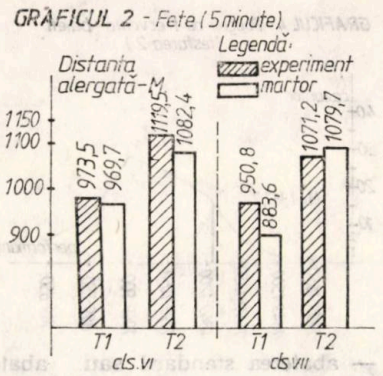
În lucrarea de față ne propunem un singur aspect, cu implicații directe în întregul proces instructiv-educativ : **raționalizarea și standardizarea mijloacelor și metodelor de dezvoltare a calităților motrice de bază.** Fundamentat pe logica, metodologia, epistemologia, biologia și psihologia procesului predării îndeosebi pe cuantificarea și semiotica instructiv-educativă, dezvoltarea calităților motrice este una din cele mai importante probleme cu care se confruntă specialistul.

Noi dorim să verificăm, pe plan metodic, cunoașterea influențelor de



acționare standardizate și raționalizate, prin introducerea algoritmilor instruirii, potrivit particularităților subiecților și a condițiilor obișnuite de lucru, în scopul verificării ipotezei pe care o abordează aceasta, fără a putea urmări multitudinea variabilelor pe care le incumbă predarea educației fizice.



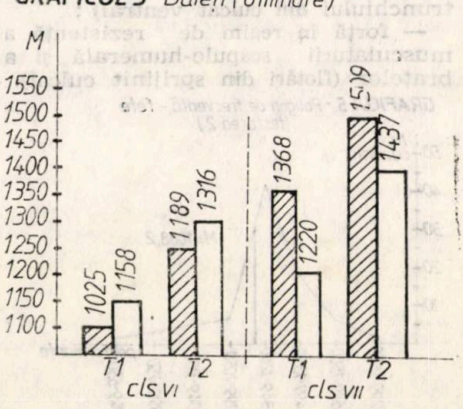


Material și metodă

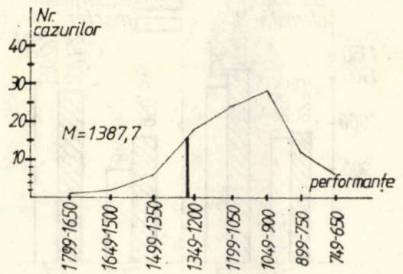
Cercetarea a cuprins 140 de elevi din clasele a VI-a și a VII-a. 67 de fete și 73 de băieți, de la două școli generale obișnuite și s-a desfășurat pe perioada unui an școlar. **(tabelul 1)** Variabila dependentă s-a constituit din grupa experimentală, căreia i s-au aplicat structuri de mijloace standardizate și raționalizate, judicios algoritmizate, potrivit particularităților biomotrice ale elevilor din clasele a VI-a și a VII-a, în concordanță cu cerințele „curriculumului" și potrivit bazei materiale existente în școală. Menționăm că la clasele martore nu am avut preocupări distincte pentru factorul experimental.

Metoda de cercetare aleasă are la bază elemente de statistică matematică, aplicată la specificul educației fizice școlare. S-au calculat astfel următorii parametri folosind :

— media aritmetică $x = \frac{\Sigma \cdot X}{n}$



GRAFICUL 4 - Poligon de frecvență-băieți (testarea 2)



— abaterea standard sau abaterea tip. $S = \pm \sqrt{\frac{\Sigma\, 2(xi - \bar{x})^2}{n - 1}}$

— semnificația diferenței dintre medii, testul „t" $t = \frac{x_1 - x_2}{Sx_1 - x_2}$

$\bar{x}$ — media aritmetică
Σx — suma valorilor individuale
n — numărul cazurilor.
Xi — valoarea abaterilor individuale.
Σ — suma rezultatelor

S-au efectuat măsurători la începutul (t_1) și sfîrșitul (t_2) perioadei experimentale urmărind: variabila independentă motrică care a cuprins următoarele teste:

— alergarea de viteză (30 m) cu startul din picioare;

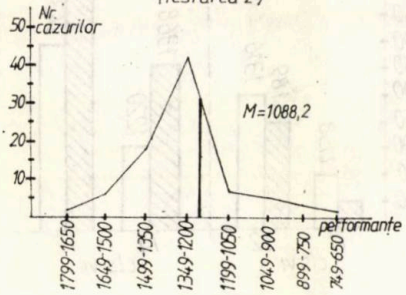
— alergarea de rezistență (fete — 5 minute: băieți — 6 minute) graficele 2 și 3)

— lungime de pe loc (detentă);

— forță în regim de rezistență a musculaturii abdominale (ridicarea trunchiului din culcat ventral);

— forță în regim de rezistență a musculaturii scapulo-humerală și a brațelor (flotări din sprijinit culcat).

GRAFICUL 5 - Poligon de frecvență - fete (testarea 2)



Rezultatele obținute și interpretarea lor.

Din prelucrarea datelor au rezultat **(tabelul 1)** valorile medii ale indicilor motrici urmăriți. Pentru facilitarea și esențializarea interpretării, datorită spațiului limitat vom recurge la utile reprezentări grafice.

La **alergarea de viteză pe 30 m. (tabelul 2, graficul 1 a, b, c, d.)** superioritatea aparține claselor experimentale, parțial la începutul experimentului și semnificativ la finele acestuia.

Abaterea standard și mai ales testul „t" subliniază faptul că diferența dintre medii este nesemnificativă în ambele momente ale testării. De semnalat o oarecare creștere a testului „t" la clasele a VII-a, în special la fete (1,66 și 1,00).

Creșterea cea mai semnificativă se datorește factorului experimental și se înregistrează la clasa a VII-a băieți (0,7 s.), cu toată inferioritatea inițială a grupei experimentale față de clasele martore (0,5 s). Creșterea este pusă în evidență la ambele sexe iar performanțele obținute sînt puțin peste media pe țară la această categorie de elevi.

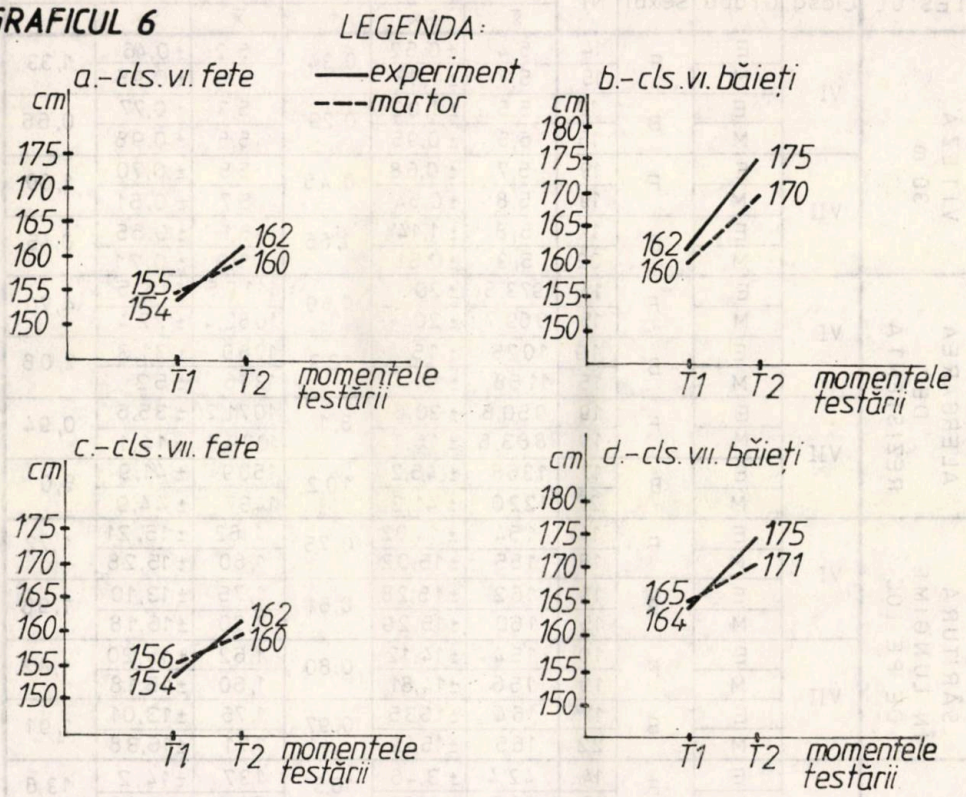
Alergarea de rezistență valorifică teza înlocuirii actualului test din S.U.V.A., în care distanțele de alergare nu sînt specifice — din punct de vedere fiziologic și funcțional — calității pe care dorim s-o verificăm. Distanțele acoperite de subiecții noștri în timpul acordat confirmă acest deziderat pus în evidență în poligonul de frecvență **(graficul 4 și 5).**

Se remarcă un element, dealtfel cunoscut: anularea ratei de optimizare a performanțelor la fete **(graficul 2 și 3),** astfel că grupa experimentală realizează un progres mai mic decît grupa martoră, în timp ce la băieți creșterea este evidentă.

În această situație putem considera factorul experimental inadecvat specificului biomotric al fetelor.

Valorile abaterilor standard și ale testului „t" arată că diferența dintre mediile aritmetice este nesemnificativă, atît la fete cît și la băieți, în final la clasa a VI-a, și nesemnificativă la clasele a VII-a, cu toate că la prima testare și la această ultimă categorie diferența dintre medii ca și testul „t" erau concludente (8,1 la fete și 10,2 la băieți).

GRAFICUL 6



*) Notă : Cînd „t" <1,96 diferența este nesemnificativă

„t" >2,58 diferența este semnificativă.

Săritura în lungime de pe loc înregistrează la prima testare rezultate sensibil apropiate la toate eșantioanele **(tabelul 2, graficul 6 a, b, c, d,)**, pentru ca în final media performanțelor superioare să încline în favoarea grupei experimentale.

Valorile abaterii standard și ale testului „t" arată că diferența dintre mediile aritmetice sînt nesemnificative în special în primul moment al testării.

Cel mai evident progres s-a realizat în medie la eșantioanele de băieți (clasa a VI-a —5 cm și clasa a VII-a — 6 cm.), față de grupa fetelor unde creșterea a fost doar de 2 cm.

Acest aspect se explică prin procesele de transformare biologică a fetelor, a căror creștere în greutate s-a accentuat mult, dar unele calități motrice nu s-au dezvoltat în aceeași măsură, sau mijloacele noastre de influențare n-au fost cele mai potrivite.

Ridicarea trunchiului din culcat dorsal pune în evidență, la toate categoriile de subiecți, superioritatea netă a băieților în comparație cu fetele. Media generală a tuturor grupelor cercetate este de 90,1 la băieți și de 57,4 la fete. Se pune în evidență o creștere pronunțată a performanțelor înregistrate la a doua testare la băieții din clasa a VI-a (126,7) și clasa a VII-a (226,6) la grupa de experiment **(tabelul 2 : graficul 7 a,b,c, d,)**.

Valorile abaterii standard și ale testului „t" prezintă o diferență semnificativă între medii (2,92—13,8), exceptînd băieții din clasa a VI-a la testarea inițială (0,60).

Se remarcă o creștere spectaculoasă a performanțelor datorate factorului experimental care pune un accent deosebit pe musculatura abdominală, la clasele a VI-a fete (grupa experimentală 94,6), în timp ce la clasa a VII-a fete performanțele sînt diminuate.

Tabelul 2

VALORILE MEDII ALE INDICILOR STATISTICI

TESTUL	Clasa	Grupa	Sexul	Nr.	Inițial (T_1)			Final (T_2)		
					$\bar{x}$	Sx	t	$\bar{x}$	Sx	t
VITEZĂ 30 m	VI	E	F	14	5,4	±0,52	0,34	5,2	±0,46	1,33
		M		15	5,7	±1,13		5,6	±0,95	
		E	B	19	5,5	±1,02	0,29	5,3	±0,77	0,66
		M		15	6,5	±0,95		5,5	±0,98	
	VII	E	F	19	5,7	±0,68	0,45	5,5	±0,70	1,00
		M		19	5,8	±0,54		5,7	±0,51	
		E	B	17	5,8	±1,14	1,66	5,1	±0,55	0,45
		M		22	5,3	±0,51		5,2	±0,71	
ALERGAREA DE REZISTENȚĂ	VI	E	F	14	973,5	±20	0,50	1119,5	±18,5	4,70
		M		15	969,7	±20		1082,4	±22,4	
		E	B	19	1025	±15	10,3	1289	±31,3	2,08
		M		15	1158	±51		1316	±52	
	VII	E	F	19	950,8	±30,6	8,1	1071,2	±35,6	0,94
		M		19	883,6	±16,1		1079,7	±14,1	
		E	B	17	1368	±45,2	10,2	1509	±41,9	5,0
		M		22	1220	±41,3		1437	±44,9	
SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC	VI	E	F	14	154	±14,02	0,75	1,62	±15,21	1,72
		M		15	155	±15,02		1,60	±15,28	
		E	B	19	162	±15,28	0,81	1,75	±13,10	1,98
		M		15	160	±15,29		1,70	±16,18	
	VII	E	F	19	154	±14,12	0,80	1,62	±15,20	1,82
		M		19	156	±14,81		1,60	±15,18	
		E	B	17	164	±15,35	0,97	1,75	±13,01	1,91
		M		22	165	±15,49		1,71	±16,38	
RIDICAREA TRUNCHIULUI DIN CULCAT DORSAL	VI	E	F	14	42,4	± 3,46	10,5	137	±14,2	13,8
		M		15	30,6	± 2,22		70,2	±10,48	
		E	B	19	44,3	±11,8	0,60	127,6	±11,2	8,70
		M		15	42,3	± 6,8		83,2	±15,8	
	VII	E	F	19	21,7	± 2,43	8,03	59,4	± 4,71	2,92
		M		19	32,3	± 5		64,8	± 6,2	
		E	B	17	80,1	±14,6	9,69	226,2	±30,8	12,40
		M		22	45,2	± 5,82		72,4	±10,64	
EXTENSII DE TRUNCHI DIN CULCAT VENTRAL	VI	E	F	14	12,5	± 5,43	0,29	32,8	± 4,48	3,26
		M		15	12,0	± 1,02		27,9	± 3,50	
		E	B	19	13,4	± 1,37	0,82	33,8	± 2,71	4,13
		M		15	13,8	± 1,34		39	± 4	
	VII	E	F	19	12,4	± 1,48	1,01	28,5	± 2,45	4,72
		M		19	11,8	± 2,05		25	± 1,99	
		E	B	17	17,5	± 2,75	0,50	34,5	± 3,29	5,83
		M		22	17,9	± 1,87		28,9	± 2,32	
FLOTĂRI DIN CULCAT VENTRAL	VI	E	F	14	5,6	±1,56	0,62	13,2	± 1,0	2,14
		M		15	4,8	±1,25		10,8	± 1,76	
		E	B	19	12,6	±1,3	11,10	17,2	± 1,5	8,0
		M		15	7,6	±1,15		13	± 1,49	
	VII	E	F	19	2,3	±0,58	8,30	4,7	± 1,16	10,40
		M		19	4,6	±1,06		9,0	± 1,25	
		E	B	17	13,2	± 2,40	0,44	22,4	± 3	1,76
		M		22	12,5	± 1,47		18,9	± 1,87	

Tabelul 1

CLASA	Grupa experiment.		Grupa martor	
	Fete	Băieți	Fete	Băieți
VI - a	14	19	15	15
VII - a	19	17	19	22
Total	33	36	34	37

La băieți creșterea cea mai pronunțată o remarcăm la clasa a VII-a, experimentală, cu o rată de 146,5.

Extensii de trunchi din culcat ventral. Dezvoltarea forței musculaturii spatelui și a musculaturii coloanei vertebrale, alături de musculatura abdominală, a constituit o preocupare de excepție pentru factorul experimental.

Urmărind media aritmetică (**tabelul 2-graficul 8 a, b, c, d,**) a grupelor cercetate se observă o superioritate la grupele experimentale la fete (clasa a VI-a = 20,3 ; clasa a VII-a = 16,1), cît și la băieți (clasa a VI-a = 20,4 ; clasa a VII-a = 17,0).

Abaterea standard și testul „t" pun în evidență o diferență nesemnificativă între mediile aritmetice la testarea inițială și semnificativă la testarea finală, dovedind o influență pozitivă, variind între 1,76 și 10,4 (testul „t"), a factorului experimental, corespunzător întocmit și bine aplicat.

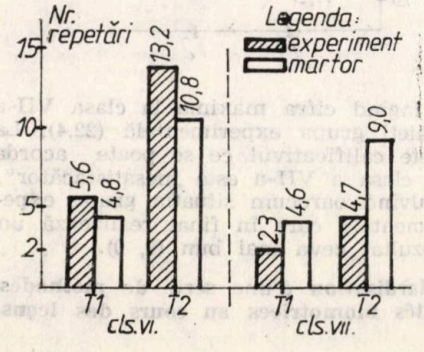
Înregistrăm totuși și la această probă o surclasare a grupei experimentale de către grupa martoră la clasa a VI-a băieți, explicabilă prin existența în grupa martoră a cîtorva performanțe superioare, care au modificat media în favoarea lor.

Flotări din culcat ventral. La acest test se remarcă de la început o creștere treptată a forței musculaturii brațelor și centurii scapulo-humerale la băieți de la o clasă la alta, în timp ce rația de creștere scade vizibil în sens invers la eșantionul fetelor. Astfel, la fetele din clasa a VI-a se înregistrează o creștere medie de 7,6 la grupa de experiment și 5,6 la grupa martoră, față de 1,4 și, respectiv, 4,6 la clasa a VII-a.

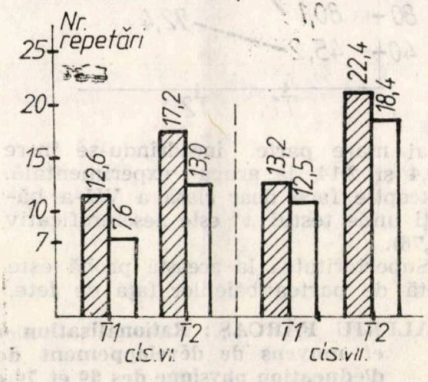
Urmărind tabelul 2 și graficele 9 și 10, remarcăm la testarea finală rezultate superioare față de cea inițială și în general performanțe superioare la eșantionul experimental față de cel martor. Remarcăm o singură inversare la clasa a VII-a fete, unde grupa martoră se dovedește superioară grupei experimentale.

Valorile abaterii standard și ale testului „t" sînt semnificative în cea

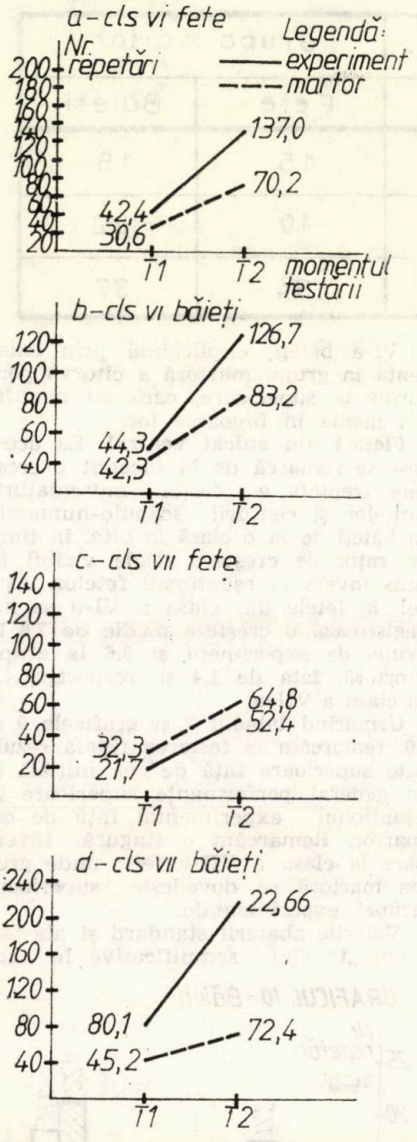
GRAFICUL 9 - Fete



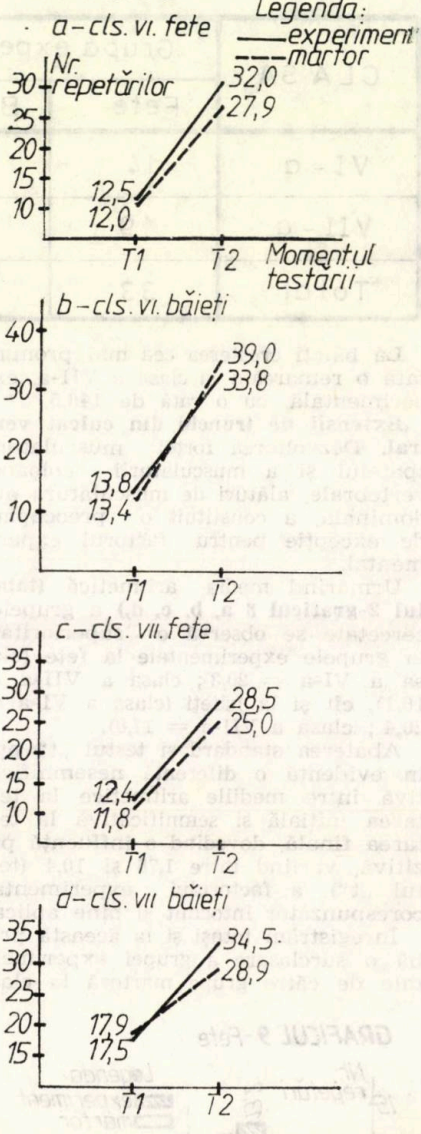
GRAFICUL 10 - Băieți



GRAFICUL 7



GRAFICUL 8



mai mare parte, încadrîndu-se între 10,4 și 2,14, la grupa experimentală. Excepție face doar clasa a VII-a băieți unde testul „t" este nesemnificativ (1,76).

Superioritatea la această probă este netă de partea băieților față de fete, atingînd cifra maximă la clasa VII-a băieți grupa experimentală (22,4). La fete calificativul ce se poate acorda la clasa a VII-a este „nesatisfăcător", salvînd oarecum situația grupa experimentală care în final realizează un rezultat ceva mai bun (9, 0).

VALERIU FĂRCAȘ: Rationalisation et standardisation d'une série de méthodes et moyens de développement des qualités biomotrices au cours des leçns d'éducation physique des 6e et 7e classes

Le développement des qualités motrices est considéré l'un des plus importants problèmes confrontant les professeurs d'éducation physique, les entraîneurs et, en général, toutes les personnes occupées dans le domaine des sports. Pour cette raison, le besoin d'insuffler, à l'enseignement de l'éducation physique, une plus grande vigueur et un système d'y introduire un ordre et une rationalisation dans l'interaction des facteurs composants de ce processus complexe, est devenu dernièrement un problème d'etrême actualité.

En vertu d'une étude, déroulée durant une année scolaire, avec 150 élèves des 6e et 7e classes, on a analysé selon un plan méthodique les influences d'actionnement standardisées et rationalisées, en introduisant les algorythmes de l'instruction conformément aux particularités des sujets et des conditions de travail usuelles. On a choisi la méthode de travail reposant sur les éléments de statistique mathématique, appliquée au spécifique de l'éducation physique scolaire.

VALERIU FĂRCAȘ : Rationalizing and Standardazing Certain Methods for and Means of Developing Biomotive Qualities in the Physical Education Classes (Forms VI and VII)

To develop the motive qualities of the pupils is one of the most important tasks facing physical education teachers, and instructors, in particular, and all the people concerned with sports, in general. Within this context, it is necessary that the teaching of physical education should be carried out systematically and judiciously, that it should rely on order and discipline. A number of inter-related factors are at play in this complex process which is in the focus of attention in our country today.

The author undertook a methodical experiment with close on 150 pupils in the VI and VII forms along a school year. His aim was to become more familiar with the factors that influence rationalized and standardized actions, by introducing algorythms in training, so as to make use of the particularities of the subjects and of the working conditions. The working method chosen was that based on mathematical statistics elements, which was applied to the specific features of the lesson of physical education in schools.

(Urmare din pag. 21)

viewed in terms of mathematical modelling. The authors underscore that a mathematical model may be of great use in this respect, for it enhances the efficiency of attack and defence actions. They started from the premise that in this way best technical and tactical solutions may be offered so as to solve problems related to volleyball attack and defence while ensuring a greater efficiency in a certain phase of the event.

On the basis of the data and facts outlined the authors' conclusions are : the tactical actions in attacks are more efficient when they are executed at approx. 1 m distance from the net, and attacks are best when they rely on tactical combinations including speed passes ; tactical actions are more efficient when they achive an individual blocking, for then location in defence is under best conditions also for counter-attacking the opponent when he resorts to attacking with speed passes.

The particular aspects highlighted by the authors show that greater efficiency may be obtained by the performance teams which resort to a wider range of tactical methods, each of which should serve the very purpose in view and should make best use of the players' capabilities.

(Urmare din pag. 41)

(active and passive) ; 5) the cut defensive stroke ; 6) attacking and counter-attacking strokes ; 7) combined devices ; 8) tactical methods ; 9) psychological problems; 10) physical training ; 11) observations from the hall in terms of training and warming up.

The article is intended for both instructors and players regardless of their classification category ; it is a survey on table tennis intended for all the lovers of this sports branch.

PROFILUL PROFESORULUI DE LICEU

Prof. IOAN-ERNEST ILEA
Prof. CORNEL ANGHEL
Liceul industrial Lupeni

I. PROFILUL PROFESORULUI DE LICEU

Considerăm că studierea profilului profesorului care predă la liceu, indiferent de specializarea sa, ne interesează, deoarece, așa cum vom vedea în continuare, între profilul profesorului de educație fizică și cel care predă altă disciplină(e) există multiple similitudini. Cu toții știm care sînt cerințele noastre față de un elev; știm cum ar trebui să fie profesorul zilelor noastre. Pentru a afla opinia elevilor — ei fiind beneficiarii actului nostru didactic și pedagogic —, cum ar dori ei să fie profesorii lor, am folosit metoda chestionarului. Unui număr de 398 de elevi proveniți din 13 clase a X-a ale Liceului industrial „Vulcan" am adresat următoarea întrebare :

„După părerea ta, cum ar trebui să fie un profesor ideal, model, perfect ?"

Înaintea prezentării răspunsurilor, să menționăm că unii elevi au răspuns prin mai multe idei, iar alții au evitat să răspundă ; nu era necesar ca elevii să semneze răspunsurile lor, iată de ce atunci cînd vom folosi citate, vom specifica numele elevului, iar în lipsa acestuia — doar clasa de unde provine. Din respect pentru adevăr și pentru elevii noștri, nu am recurs la nici o modificare.

Răspunsurile au fost centralizate, după cum urmează :

1. **Centralizatorul 1 — modelul profesorului**

1.1. **din punct de vedere pedagogic**

1.1.1. să fie înțelegător cu elevii — 95 de răspunsuri (opțiuni, voturi). Un număr de 13 elevi, pe lîngă înțelegere, solicită și ajutor din partea profesorului. „Model este acel profesor care nu uită în timpul orelor de curs că a fost și dînsul elev și știe să se apropie cel mai mult de inimile noastre." („D") „Să te facă să ai încredere în tine, să știe să se coboare la nivelul tău, să te înțeleagă. " („F") „Să-i ajute pe elevi în unele cazuri, de exemplu : nenorociri în familie, probleme de dragoste, probleme de școală etc." („G") ;

1.1.2. să nu bată, să nu înjure (să nu rostească vorbe urîte), să nu țipe, să nu tundă la zero — 73 de elevi ;

1.1.3. să fie glumeț, vesel, distractiv — 34 de răspunsuri ;

1.1.4. să fie sever, exigent, dar nu peste măsură — 26 de opțiuni ;

1.1.5. să fie om de „gașcă" — 8 răspunsuri ;

1.1.6. să ierte, să fie indulgent — 7 răspunsuri („Viața nu poate fi trăită dincolo de iertare." — afirmă Robert Creely) ;

1.1.7. să nu ironizeze elevii — 5 voturi ;

1.1.8. să aibă răbdare cu elevii, să fie calm — 5 voturi ;

1.1.9. să fie aspru, sever, cînd elevii nu se pregătesc — 3 răspunsuri („Mai bine să mă bată acum, decît să-mi dea palme viața mai tîrziu." — „B");

1.1.10. să ajute, la nevoie, ca un tată și ca o mamă — 3 opțiuni ;

1.1.11. să trateze elevii în mod individualizat — 3 răspunsuri ;

1.1.12. să nu uite că a fost și el elev — 2 voturi („...să ierte elevul pe bună dreptate, deoarece și el a fost cîndva elev, sau în situații proaste." — „O").

1.2. **din punct de vedere didactic**

1.2.1. să predea bine, pe înțelesul tuturor — 165 de opțiuni (mai mulți elevi au specificat : să nu dicteze prea repede — 20 de răspunsuri ; să explice părțile care nu au fost înțelese — 14 voturi) ;

1.2.2. orele să fie atractive — 6 voturi ;

1.2.3. să se predea de așa natură încît elevul să învețe din plăcere, nu de frica profesorului — 5 răspunsuri;

1.2.4. profesorul să fie bine pregătit — 5 răspunsuri ;

1.2.5. să vină la oră din plăcere, nu din obligație (!!!) — 5 răspunsuri;

1.2.6. să vină la toate orele (!!!) — 3 răspunsuri ;

1.2.7. să trezească curiozitatea și dorința de a învăța — 1 răspuns.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1984, pag. 30

1.3. **din punct de vedere docimologic**
1.3.1. să acorde note pe merit — 84 de răspunsuri ;
1.3.2. să dea note bune, mari (! ? ! ?) — 16 opțiuni ;
1.3.3. să nu aibă elevi preferați — 15 răspunsuri ;
1.3.4. să nu dea note prea mici, notarea să se facă de la 4 în sus — 7 răspunsuri ;
1.3.5. să nu se dea note pe pile (!!!) — 9 răspunsuri.

În continuare, am dorit să aflăm cum sîntem văzuți, cotați de elevii noștri, fapt pentru care, cu aceeași ocazie, am inclus în chestionarul nostru și următoarele două întrebări :

„Enumeră, în ordine, primii 3 cei mai buni, preferați, iubiți profesori și motivează de ce"

„Enumeră în ordine primii 3 cei mai răi, nedoriți profesori și motivează de ce"

Și răspunsurile la aceste întrebări au fost centralizate, acordînd 3 puncte primului profesor la întrebarea întîi, 2 puncte pentru locul 2 și 1 punct pentru locul 3, iar la întrebarea a doua — 3 (3 minus) pentru locul 1, —2 pentru locul 2 și —1 pentru locul 3. Pe baza acestui punctaj, am stabilit un „clasament" al profesorilor (considerăm că nu este cazul să-l prezentăm în această lucrare, ci doar să facem cunoscut că profesorii de educație fizică din liceul nostru au ocupat, din totalul de 52, locurile 3, 17 și 21).

Am centralizat de la primii 6 profesori din clasament calitățile, motivele pentru care au fost preferați, iar rezultatele le prezentăm în continuare.

2. **Centralizatorul 2 — motivele pentru care profesorii sînt preferați**
2.1. **din punct de vedere pedagogic**
2.1.1. este bun — 65 r. (nu se explică ce se înțelege prin „bun", dar vom vedea, în continuare) ;
2.1.2. înțelege copiii, ține la ei — 59 r. ;
2.1.3. este glumeț, vesel — 29 ;
2.1.4. este cel mai bun profesor din școală — 11 ;
2.1.5. este respectuos, politicos — 9 ;
2.1.6. îi învață pe elevi ce este bine în viață, le prezintă viitorul — 5 ;
2.1.7. este sincer, cinstit — 4 ;
2.1.8. poartă relații de prietenie cu elevii — 3 ;
2.1.9. se comportă frumos (nu neglijează elevele) — 3 ;
2.1.10. este răbdător, calm — 2 ;
2.1.11. organizează activități extrașcolare — 2 ;
2.1.12. vorbește frumos — 1.
2.2. **din punct de vedere didactic**
2.2.1. predă bine, pe înțelesul tuturor — 206 (despre prof. K.I.M. care a acumulat 86 de voturi elevii afirmă că are o „tehnică", o „metodă" de predare) — „Tovarășul de chimie este preferat pentru că face dintr-o explicație o joacă și de aceea nu există lucru pe care să nu-l înțeleg („G") ;
2.2.2. după ce termină cu predatul, povestește diferite întîmplări (legate de lecție) — 11 ;
2.2.3. ține ore distractive — 6 ;
2.2.4. posedă cunoștințe vaste, multilaterale — 5 ;
2.2.5. îi place disciplina pe care o predă — 5.
2.3. **din punct de vedere docimologic**
2.3.1. dă note pe merit — 18 ;
2.3.2. dă note bune — 17.
2.4. **alte motive**
2.4.1. este popular — 4 ;
2.4.2. nu este sever — 3 ;
2.4.3. este simpatic — 3 ;
2.4.4. este elegant — 3 ;
2.4.5. este sever (!!!) — 2.

Conform celor de mai sus, am centralizat motivele pentru care unii profesori nu sînt preferați, nu sînt doriți, considerați ca „răi"

3. **Centralizatorul 3 — motivele pentru care profesorii nu sînt preferați**
3.1. **din punct de vedere pedagogic**
3.1.1. este rău — 40 (la fel, nu se explică ce se înțelege prin acest epitet) ;
3.1.2. bate elevii — 39 („...dar dacă continuă, s-ar putea să-și piardă pîinea" — „D" — și „Dai în mine cantr-un sac, dar eu mai mare drac mă fac" — „B") ;
3.1.3. este foarte sever, exigent — 29 („Tovarășul... pentru că nu iartă nimic" — „H") ;
3.1.4. nu este înțelegător, nu înțelege copiii — 15 ;
3.1.5. țipă, zbiară la elevi — 7 (referitor la acest aspect : „...în momentul acela nu te mai poți gîndi la nimic, ci numai la o spaimă îngrozitoare" — „H") ;
3.1.6. jignește elevii (îndeosebi elevele) — 7 ;
3.1.7. atitudine de : „pentru unii mumă, pentru alții ciumă" — 6 (În legătură cu aceasta, să ne aducem aminte de replica din „Regele Lear"

de W. Shakespeare : „Eu știu că vă iubesc precum se cade / Nici mai puțin și nici mai mult, atît.") ;

3.1.8. are ciudă pe clasă — 3 ;

3.1.9. nu-și stăpînește nervii — 2.

3.2 **din punct de vedere didactic**

3.2.1. nu predă bine — 37 ;

3.2.2. vorbește încet — 6 ;

3.2.3. dictează, predă prea repede — 5 ;

3.2.4. predă prea mult — 3 ;

3.2.5. nu știe să predea (!) — 3 ;

3.2.6. explică greoi — 1 ;

3.2.7. predă monoton — 1.

3.3. **din punct de vedere docimologic**

3.3.1. dă note mici — 24 ;

3.3.2. notarea începe cu 1 și nu cu 5—15 ;

3.3.3. nu notează pe merit — 13 („Să nu dea note bune cutăruia pentru că este fiul sau fiica cutăruia" — „B")

3.4. **alte motive**

3.4.1. este antipatic — 15 ;

3.4.2. este încrezut — 2 ;

34.3. este încăpățînat — 2 ;

3.4.4. simpatizează băieții — 1.

Am dorit să prezentăm această primă parte a lucrării noastre deoarece multe aspecte privind activitatea didactică și pedagogică a profesorului de educație fizică sînt convergente cu cele ale profesorului de altă disciplină.

OBS. : rezultatele lucrării noastre trebuie luate doar ca simple informații orientative.

II. PROFILUL PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Pentru dobîndirea profilului profesorului de educație fizică, am aplicat metoda chestionarului unui număr de 460 de elevi care provin de la Școala generală nr. 1, Școala generală nr. 6 și Liceul industrial — toate din localitatea Vulcan.

În aceste școli predau 7 profesori calificați și tineri (vîrsta lor medie — 29,5 ani). Elevii școlilor generale, în mare număr, sînt elevi-problemă (de exemplu : în clasa a V-a F de la Școala generală nr. 6 sînt 17 repetenți ; numărul celor care în primele două luni ale actualului an școlar au acumulat peste 50 de absențe nemotivate este impresionant).

Condițiile materiale sînt următoarele :

— la Școala generală nr. 1 și la Școala generală nr. 6 există cîte un teren impropriu desfășurării normale a orelor ;

— la Liceul industrial există o sală de sport spațioasă, dar lipsește terenul pentru desfășurarea orelor în aer liber ;

— în general, lipsesc mingile, iar la cele două școli generale vestiarele pentru elevi și profesori.

Am dorit să facem această prezentare pentru a înțelege răspunsurile pe care le vom prezenta în continuare, în scopul coroborării lor cu alte colective și condiții materiale.

Dacă în prima parte am văzut cum ar dori elevii să fie profesorii lor, în această a doua parte ne propunem să prezentăm modelul profesorului de educație fizică în viziunea elevilor claselor V—X. Întrebarea adresată lor a fost :

„Descrie cît mai detailat cum ai dori să fie profesorul ideal, model, perfect de educație fizică ?"

Pentru elevii claselor V—VI am mai adăugat :

„Cum ai vrea să fie cel mai bun profesor de educație fizică din lume ? Cum ai vrea să fie profesorul tău de educație fizică ?"

Răspunsurile primite au fost centralizate și sînt prezentate în ordinea descrescîndă a voturilor primite, a opțiunilor. Și aici am primit răspunsuri exprimate prin mai multe idei, fapt pentru care numărul voturilor este mai mare decît cel al elevilor.

Conform răspunsurilor, cel mai bun profesor de educație fizică este cel care :

1. lasă elevii să joace handbal, folosește exerciții din acest joc sportiv — 137 ;

2. este bun (nu se explică ce se înțelege prin „bun") — 97 ;

3. lasă elevii să joace fotbal sau, la ora de educație fizică, să se joace doar fotbal — 96 ;

4. este mai sever — 50 („Eu vreau ca profesorul meu de sport să fie mai rău decît este, de a băga spaima în noi ; am învăța mai bine la sport, am ști mai bine la orice instrument sportiv." — „...să nu primească la ore elevii incomplet echipați și pe cei care vin doar la educație fizică." — „Aș vrea ca profesorul nostru să fie mai aspru cu noi, nu atît de bun.") ;

5. nu țipă la elevi, nu-i jignește prin cuvinte urîte, nu-i bate — 46 („Să nu ne bată la ore, că plecăm acasă.") ;

6. cel mai bun profesor de educație fizică este acela care știe să facă în așa fel încît copiii să-l asculte, să fie buni, să execute, să nu facă gălăgie, deci cel cu tact pedagogic și profesional — 39 ;

7. vine în echipament sportiv — 38 („Profesorul trebuie să aibă echipamentul corect, adică trening, tricou alb și adidași." — „Profesorul nostru să vină în trening, nu în haine de plimbare.") ;

8. înțelege copiii — 34 ;

9. acordă note pe merit — 30 („...iar la fiecare sfîrșit de trimestru să ne dea o notă pentru participarea la ore.") ;

10. programează exerciții din volei — 30 ;

11. programează exerciții din gimnastică — 27 ;

12. explică exercițiile — 23 ;

13. îi învață pe copii jocuri și exerciții noi — 23 ;

14. dă note mari (doar de 10) — 21 („Să ne dea numai note de 10.") ;

15. se poartă frumos (îndeosebi cu fetele) — 20 ;

16. este bun, dar cînd trebuie să știe să devină și rău — 16 („Iar dacă sîntem răi să ne bată." — „Și dacă vede că nu sîntem serioși, adică nu sîntem atenți la oră, numai atunci să ne tragă cîte una la ceafă, mai ales dacă vreunul chiulește." — „Eu vreau ca tovarășul de sport să fie și bun, și rău : cînd noi sîntem răi să fie și el rău, cînd noi sîntem buni să fie și el bun cu noi.") ;

17. nu ironizează elevii — 14 ;

18. este răbdător, calm — 13 ;

19. lasă copiii să joace tenis de masă — 13 ;

20. organizează crosuri și alte întreceri de atletism — 13 ;

21. este glumeț — 11 ;

22. nu-i obligă pe elevi să facă ceea ce nu pot — 10 ;

23. nu-i obligă pe elevi să alerge „atît de mult", „toată ora" — 9 ;

24. este frumos — 9 ;

25. desfășoară ore atractive-distractive — 9 ;

26. organizează excursii, drumeții (iarna — concursuri de schi, patinaj, săniuțe) — 8 ;

27. atrage copiii de partea sportului — 7 ;

28. este rău (!!!) — 7 ;

29. nu dă note proaste, note de 4— 7 ;

30. este inteligent — 6 ;

31. lasă copiii să joace baschet — 6;

32. ține orele pe baza sportivă a orașului — 6 ;

33. îi lasă pe elevi să se joace cît vor ei (?!?!) — 6 ;

34. începe lecția propriu-zisă cu încălzirea — 6 ;

35. desfășoară lecțiile sub formă de concurs — 6 ;

36. nu „pune" absenții — 5 („Să nu ne pună absenți la ora de sport.") ;

37. îi învață pe elevi să joace șah — 5 ;

38. îi ajută pe elevii slabi — 4 („...eu aș vrea să nu fiu șchiop, iar cînd jucăm fotbal să fiu arbitru.") ;

39. iubește copiii — 4 ;

40. îi bate pe cei răi (!?!?) — 4 ;

41. este bine pregătit — 3 ;

42. folosește exerciții din haltere pentru mărirea masei musculare — 3;

43. este serios — 3 ;

44. predă bine — 2 ;

45. — este politicos — 2 ;

46. este corect — 1 ;

47. este un exemplu ca profesor — 1;

48. este un bun sportiv — 1 („Aș vrea ca profesorul de sport să fie un bun sportiv și să aibă mari pretenții." ;)

49. este bun organizator — 1 ;

50. nu introduce exerciții grele — 1;

51. ține încălzirea puțin — 1.

CONCLUZII — RECOMANDĂRI

1. cu unele excepții, răspunsurile (dorințele) elevilor noștri sînt demne de a fi luate în considerație deoarece ne ușurează munca, deficiențele sesizate de ei putîndu-ne ajuta să ne corectăm ;

2. de remarcat maturitatea elevilor de clasa a X-a ; ei sesizează calitățile și defectele pe care le avem pe linie pedagogică (îndeosebi) și didactică. Pentru a fi considerat un profesor bun, primează calitatea activității didactice, iar profesorii „răi", indezirabili sînt tocmai cei a căror activitate pedagogică are lacune ;

3. există multe defecte, deficiențe — așa cum a relevat lucrarea noastră — care-i declară pe unii dintre profesori „persona non grata" (aceasta să fie pedeapsa din partea elevilor !), dar profesorul nu trebuie să se oprească la această tristă constatare, ci să caute modalități de îndreptare, de autoperfecționare ;

4. profesorul de educație fizică prezintă un profil care nu se deosebește din punct de vedere pedagogic și docimologic de cel al profesorului de altă disciplină — deosebirile care nu sînt opuse, ci de natura specialității, apar la activitatea didactică ;

5. profesorul de educație fizică trebuie să posede multiple calități pedagogice : să manifeste atitudine de părinte față de elevii săi, să-l trateze pe fiecare elev ca pe propriul său copil ;

6. măsurile luate împotriva elevilor-problemă să nu lezeze în nici un fel personalitatea acestora ; mai multă pedagogie și psihologie cînd este tratată această categorie de elevi ; să fie evitată aplicarea sancțiunilor sub impulsul furiei, impresiei de moment;

7. să se coreleze dorințele elevilor cu programa școlară și metodica de predare, în sensul unor lecții cît mai atractive (pentru atragerea elevilor la orele de educație fizică), dar și distractive (pentru relaxarea lor) ;

8. notarea elevilor să se facă cît mai obiectiv, iar individualizarea notării să aibă un caracter științific ;

9. este necesară îmbunătățirea condițiilor materiale prin autoînzestrare, prin autogospodărire, dar și prin ajutorul acordat de conducerea școlii respective ;

10. este necesară introducerea unor momente de ortografie în lecția de educație fizică pentru ca elevii să deprindă scrierea corectă a jocurilor sportive pe care le învață și le practică (greșit scriu ei vole, hambal, fodbal sau forbal etc.) ; să se explice originea diferiților termeni (istoricul sportului), de exemplu : handbal = hand (mînă) + bal (ball — minge) = jocul mingii cu mîna.

Mulțumim, pe această cale, pentru ajutorul acordat profesorilor : Ioan Ianitoțescu, Elena Balint, Petre Mocuța.

Notă : celor care au eventual dubii asupra veridicității celor afirmate în lucrarea noastră le stăm la dispoziție cu chestionarele completate de elevii investigați.

I. E. ILEA, C. ANGHEL : Le profil du professeur de lycée

Les auteurs ont fait un sondage avec 400 élèves de 13 classes de 10e sur le thème : „Comment doit être un professeur, selon ton avis ?" Les réponses à ces questionnaires ont été groupées de la manière suivante : le centralisateur 1 — le modèle du professeur (du point de vue pédagogique, didactique, docimologique) ; le centralisateur 2 — les motifs pour lesquels sont préférés les professeurs (du point de vue pédagogique, didactique, docimologique, autres motifs) ; le centralisateur 3 — motifs pour lesquels ne sont pas préférés les professeurs (du point de vue pédagogique, didactique, docimologique, autres motifs). Le questionnaire comprenait aussi le sondage des élèves concernant le profil du professeur d'éducation physique. Les conclusions tirées des réponses à cette étude montrent que les élèves font preuve d'une haute maturité, qu'ils désirent être consultés périodiquement afin de perfectionner le profil du professeur de lycée, indifféremment de la spécialité de celui-ci.

I. E. ILEA, C. ANGHEL : The Physical Education Teacher

The authors launched a questionnaire in 13 classes (400 pupils), the main purpose being to have answers to the question „How should a teacher be in your view ? The raplies were grouped in the following way : the first centralizing elements were : the teacher's model (from the pedagogical, didactic and docimological points of view) ; the second centralizing elements included the reasons why certain teachers are favourites (again from the pedagogical, didactic, docimological, etc. viewpoints); the third centralizing elements listed the reasons why certain teachers are not favourites (also from pedagogical, didactic, docimological, etc. points of view). The questionnaire of course intended to also have the pupils' views on the profile of the physical education teacher. The authors highlight the conclusions reached. The pertinent replies given by the pupils proved that they should be periodically consulted. Regardless of the discipline cancerned, the profile of the teachers may be improved and refined in this manner.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

A XIV-A EDIŢIE A CAMPIONATELOR EUROPENE DE TENIS DE MASĂ—MOSCOVA 14-22 APRILIE 1984 CONCLUZII, NOUTĂŢI, ÎNVĂŢĂMINTE

Antrenor emerit FARKAŞ PANETH
C. S. M. Cluj-Napoca

Opinăm că nici o ediţie din întreaga istorie a campionatelor europene de tenis de masă nu a suscitat un asemenea interes, nu a furnizat atîtea surprize şi, drept urmare, nu a dat loc la atîtea comentarii ca aceasta. Singurele probe care s-au desfăşurat conform aşteptărilor şi au dat campionii scontaţi au fost cele pe echipe feminine — cîştigată de formaţia Uniunii Sovietice, dublu masculin — Dragutia Surbek şi Zoran Kalinici, Iugoslavia, cuplul campion mondial **én titre** şi, oarecum, de simplu feminin — Valentina Popova, Uniunea Sovietică, favorizată şi de faptul că olandeza Betine Vriesekoop, campioană a ediţiei precedente, de la Budapesta şi cîştigătoarea concursului „Top 12 Europa", a concurat după aproape două luni de boală.

La „europene" au fost prezenţi 350 de jucători şi jucătoare din 26 de ţări ale continentului, singura absenţă notabilă fiind cea a suedezului Mikael Appelgren, campion european al ediţiei precedente, locul I la „Top 12 Europa" şi cîştigătorul ultimei „Cupe Mondiale", accidentat la braţul de joc, în perioada premergătoare „europenelor". Au luat parte, de asemenea, conducerea Federaţiei internaţionale, de tenis de masă, peste 200 de ziarişti, invitaţi dintre fostele glorii ale acestui sport, observatori şi specialişti din Europa şi din lume, care au înregistrat, pe film şi video, jocul celor mai buni, iar în tribune au fost zilnic între 6 şi 9 mii de spectatori.

Ţara noastră a prezentat la C.E., atît la masculin cît şi la feminin, garnituri tinere, care au evoluat promiţător. Echipa masculină a reuşit să promoveze în grupa de elită, de unde pînă acum s-a bătut mulţi ani pasul pe loc, iar cea feminină a ocupat locul 8, menţinîndu-se în prima garnitură valorică, cu ceva mai multă constanţă putînd chiar să obţină o medalie de bronz. Se poate aprecia că orientarea federaţiei şi a principalelor noastre cluburi, de a pune accent pe sportivii tineri şi foarte tineri, acordîndu-le nu numai sprijinul necesar în pregătire, ci şi încrederea de a evolua într-o asemenea competiţie de amploare, a dat roade, creînd premisele unor succese viitoare.

Cea de a XIV-a ediţie a C.E. a fost nu numai o spectaculoasă şi extrem de dificilă întrecere a celor mai bune palete de pe continent, ci şi o preţioasă trecere în revistă a modului cum au fost puse în practică unele procedee tehnico-tactice, care, chiar cunoscute fiind, s-au manifestat în forme noi în jocul unor competitori cu concepţii, stiluri şi mai ales materiale diferite.

Dintre procedeele tehnice şi tactice mai importante, dintre factorii antrenamentului evidenţiaţi în evoluţia celor mai buni sportivi, ca şi dintre alte elemente interesante, am reţinut cîteva care, după opinia noastră, analizate şi însuşite în mod critic, ar putea ajuta procesului de creştere a tinerilor noştri în vederea viitoarelor confruntări. Ne-au reţinut cu precădere atenţia : o gamă variată de servicii cu efect, modul mai activ de preluare, cîteva procedee de execuţie

și de anihilare a loviturii topspin, scheme de antrenament și încălzire observate în sălile-anexă de la „Arena mică" a complexului sportiv „V. I. Lenin", ca și dîrzenia cu care se luptă astăzi pentru fiecare punct, indiferent dacă jucătorul conduce sau este condus, la o mare diferență de scor. Le vom expune în ordinea importanței lor.

I. Serviciile și preluarea lor

1. — Au crescut evident — sub impulsul jucătorilor asiatici și mai ales al celor chinezi, virtuozi ai acestui joc — rolul și importanța **serviciilor** și preluării acestora. Se poate spune că serviciul reprezintă elementul cel mai important în tenisul de masă. Prin modul variat de execuție, ca direcție și tărie, dar mai ales prin gama bogată de efecte ce le pot fi imprimate, serviciile constituie un element de surprindere a adversarului, punîndu-l cel mai adesea în dificultate încă de la începutul schimburilor. Serviciile de acest fel favorizează cîștigarea inițiativei de către executant, limitează posibilitatea adversarului de a intra rapid în ofensivă, prin surprindere și de a puncta direct, țel căutat tot mai insistent astăzi, mai ales în finalurile de seturi și partide. În schimb, executantul își creează posibilitatea de a lua el inițiativa și a lovi decisiv pe mingea retrimisă ezitant de adversar. „Europenele" de la Moscova au oferit multe asemenea exemple și ne bucurăm că între adepții acestui stil s-a aflat și tînărul nostru Andras Fejer, bine pregătit și oportun sfătuit de la banca antrenorilor. Jucînd împotriva unui excelent apărător din Luxemburg, în setul decisiv, al V-lea, la 18—18, Fejer a servit cu efecte variate, a atacat de trei ori consecutiv pe returul adversarului și a cîștigat meciul.

Astfel de exemple au oferit mai ales partidele din sferturile de finală, semifinale și finale, cînd miza crește decisiv, la simplu. Așa l-a învins Ulf Bengtsson (Suedia) pe compatriotul său Erik Lindh, cîștigînd al cincilea set cu 22—20, ca și pe Andrjej Grubba (Polonia), într-un final de meci din setul al cincilea, de la 19—19, pentru titlul continental. În timp ce Grubba, principal favorit, s-a grăbit, poate prea sigur de victorie, Bengtsson a servit cu atenție și a cîștigat pe următoarea minge.

Menționăm că jucătorii europeni, în dorința de a se apropia de valoarea colegilor lor din Asia, au început să pună prețul cuvenit pe servicii și preluări. Progresele sînt evidente, dar nici chiar cei mai buni din Europa nu au valoarea optimă a unor sportivi renumiți din R. P. Chineză, ca Xang Zietung, Li Fujung, Su Iusia, Su Chao-Fa, Hsi En Ting, Lang Koliang, Ge Xinai, Kuo Jaohua și alții.

Cîteva amănunte cu privire la execuția serviciilor se impun, și anume:

a. La serviciul scurt, mingea e tăiată scurt și energic, cu efect lateral și traiect razant. Mingea se rotește cu viteză și cade de regulă în apropierea plasei, spre mijlocul mesei, rareori pe părțile laterale. Răspunsul e îngreuiat serios, mai ales pentru jucătorii care obișnuiesc să stea departe de masă, cea mai bună rezolvare fiind cel mult retrimiterea moale și de regulă înaltă a mingii spre cel ce a servit.

b. Tăiată similar, mingea e trimisă cu mare viteză către zona de mijloc a liniei de fund a mesei, mai ales cînd se observă că adversarul se plasează aproape de masă. Mingea poate fi direcționată și spre colțurile stîng și drept ale mesei de joc adverse. Și într-un caz și în celălalt, acționînd din partea dreaptă sau din cea stîngă, se servește din dreptul corpului, contactul paletei cu mingea fiind aproape de nivelul mesei, în cel mai rău caz de la înălțimea șoldului.

Cînd mingea se aruncă din palmă la o înălțime de circa 2 metri (serviciul lui Su Chao-Fa, fost campion mondial) trenul superior se răsucește puțin, dar contactul paletei cu mingea este foarte apropiat de nivelul mesei, imprimîndu-se un tăiat viguros de sus în jos și lateral. Mingea cade foarte aproape de linia albă a terenului propriu, ia direcția către înainte și cade aproape de fileu, la mijloc, în terenul advers, foarte greu de atacat. Acest gen de serviciu a fost folosit cu precădere la „europene", cei mai buni executanți fiind Akesson, și U. Bengtsson, Waldner și Carlsson (Suedia), Kalinici și Surbek (Iugoslavia), Marie Hrachova (Cehoslovacia) și Gabrielle Szabo (Ungaria).

Tinerii noștri jucători au început să execute asemenea servicii, dar va tre-

bui să mai exerseze, mult și stăruitor. Antrenarea serviciilor să constituie o sarcină permanentă, o preocupare specială, chiar cînd nu este prevăzută în mod expres prin conspectul de lecție. Antrenorii noștri să-și obișnuiască elevii, chiar și la încălzire, ca ori de cîte ori pun mingea în joc să servească variat și cu efect, mai ales scurt, perfecționîndu-și necontenit serviciul odată cu celelalte lovituri care se însușesc. Antrenorii să-și convingă elevii că cel care este la serviciu este avantajat dacă-și exploatează fiecare serviciu, executîndu-l bine și exploatînd returul. Să se renunțe la intrarea în tăiatul pasiv, în care mai persistă destui dintre tinerii noștri.

Nu vom intra în alte detalii privind serviciul, ele au fost descrise într-un articol special (E.F.S. nr. 6/1977) și își păstrează în cea mai mare parte valabilitatea.

2. **Preluarea serviciilor** constituie o altă problemă căreia i se acordă o importanță sporită, așa cum s-a văzut la ultima ediție a campionatelor europene.

Cu toate îngrădirile impuse de reglementările forului internațional, în practică există multe și variate forme de a servi, în funcție de particularitățile individuale în pregătirea tehnică și mai ales de imaginația jucătorilor. Varietatea serviciilor apărute a atras după sine și variate forme de preluare. Preluarea prin „tăiere", tinzînd să predomine o vreme ca un antidot universal, a fost abandonată ca desuetă. S-au căutat (și se caută) forme noi de preluare, pentru a se contracara serviciile cu efect, acțiune deosebit de importantă în urmărirea obținerii victoriei. Elementul avînd — după opinia noastră — îndeosebi implicații psihologice, pretinde din partea antrenorilor, pe lîngă eforturi de ordin tehnic în instruirea elevilor, aplicarea unei benefice psihoterapii, pentru acomodarea jucătorlor cu asemenea servicii și, mai ales, cu preluarea lor prin atacuri fulgerătoare, cu precădere în finaluri de seturi și partide, **chiar cu riscul nereușitei în unele încercări.** Să se insiste pe execuția serviciilor dificile și îndeosebi pe preluarea cu mult curaj a acestora, indiferent de adversar și de miza jocului. Subliniem, cu precădere în finaluri, cînd acest lucru se impune și datorită încordării psihice specifice. Această recomandare ni s-a sugerat și de evoluția în unele finaluri a jucătoarelor noastre la „europene", cînd au ratat datorită lipsei de curaj, ca și de situația generală a sportivilor noștri, aflați în oarecare inferioritate în ce privește preluarea serviciilor.

Pentru a reuși preluarea serviciului, primitorul trebuie să-și concentreze atenția asupra poziției și mișcărilor executantului pentru a-i sesiza cu o clipă mai devreme intențiile, pentru a anticipa serviciul pe care intenționează să-l execute. Aceasta, firește, nu este o treabă ușoară, întrucît cel ce servește este capabil, prin mișcări economicoase sau derutante, să-și ascundă intențiile. Primitorului îi rămîne deci să urmărească traiectoria mingii și, ținînd seama de aceasta și de plasamentul adversarului, să hotărască asupra modului cum va răspunde. Problema în sine nu este nouă, deci se cunoaște de multă vreme, iată de ce ne-a surprins faptul că cele două sportive consacrate la „europene" (Maria Alboiu și Liana Urzică) au practicat preluările prin „tăiere", mai ales de pe rever. Este drept că dacă jucătorii europeni au făcut ceva progrese în această direcție, continuă să rămînă și ei deficitari.

Așa cum se prezintă evoluția jocului în prezent, este obligatoriu — repetăm — ca serviciul advers să se preia prin inițieri cît mai rapide, prin atac direct prin topspin rapid sau, cînd serviciul este foarte scurt, printr-o împingere tăiată cît mai ascuțit, tot scurt, la mijloc, ținînd cu un asemenea răspuns pînă la prima ocazie de deslănțuire cu orice risc. Dacă partea noastră slabă este reverul, să ne deplasăm spre stînga mesei, pentru a răspunde cu forhand-ul în maniera descrisă mai sus. Bineînțeles că nu orice serviciu poate fi atacat, dar nu trebuie irosită nici o ocazie care ne permite inițierea cît mai rapidă, menținerea și lansarea jocului ofensiv, dinamic, incisiv, pentru cîștigarea punctului.

Serviciul și preluarea au dobîndit o mai mare importanță și ca element tactic. Este considerat ca bun jucătorul care stăpînește 2—3 servicii pe care le poate folosi alternativ, în funcție de situație, în momentele decisive ale jocului, în momentele critice — la 19—19 sau 20—20, de exemplu — sau în scop tactic, cînd este condus (16—19, 18—20). Este bine instruit și va avea șanse să cîștige spor-

tivul care, în fața unor servicii dificile, va putea iniția atacuri în situații critice. În sfîrșit, o asemenea manieră de joc aduce mari foloase la începuturile de seturi, creînd jucătorului atmosfera de siguranță, de încredere, iar adversarului inversul acestora.

Cu atît este mai eficientă această capacitate în partidele de dublu. Dintre sportivii noștri, cuplul Alboiu-Bădescu în proba pe echipe și mai ales Bădescu au vădit înclinare pentru joc curajos, folosind preluări prompte, în viteză și atacarea serviciilor căzute în apropierea fileului.

Semnalizările dintre partenerii de dublu, pentru a indica felul serviciului și a preveni asupra direcției returului de la adversar (inițiate și intens exploatate de sportivii asiatici) se practică și de către europeni, dar cu eficiență redusă, datorită insuficientei exersări.

II. Lovitura topspin

Cunoscută din anul 1961, „lovitura dracului" a adus executanților ei — între care și jucători români — multe satisfacții, puncte prețioase. Dacă ea a fost de-a lungul vremii o lovitură de bază, o lovitură a lansării lesnicioase a ofensivei, cu efect, pe zi ce trece ea a devenit o lovitură ajutătoare, dovedindu-se mai prețioasă, mai eficace contra jucătorilor defensivi. O perioadă bună ea a fost folosită cu succes de sportivi europeni ca Giurgiucă, Pignichy, Rozsas, Secretin, Vriesekoop, Szabo și Magos. A fost dinamizată de Klampar, Surbek, Kalinici, Jonyer și, mai recent, de Grubba, prin execuții mai largi și de sub nivelul mesei. În momentul de față lovitura a cîștigat în viteză, indiferent de traiectoria mingii, fiind executată de deasupra nivelului mesei, cel mult de la nivelul acesteia. Mingea nu se mai lovește lung, ci scurt, imprimîndu-i-se un efect lateral, care o face să fluture pe masă, evoluînd în forma unui covrig. Se pare că topspinul este reconsiderat ca o armă ofensivă, de care jucătorii nu se pot lipsi. Dar la această lovitură se observă folosirea următoarelor forme :

a — topspin constructiv ;

b — spin incisiv — la majoritatea jucătorilor ;

c — topspin cu efect lateral, gen covrig ;

d — retopspinul.

Acesta din urmă avea rolul să salveze situațiile cînd sportivul era supus la pressing de către adversar, sau se afla prea departe de masă. Se pornea în diagonală sau laterala mesei, iar cînd unul din parteneri schimba direcția mai brusc, energic, spre mijloc sau în lung de linie (dreaptă) era cel mai eficace, aducea punct. Noua tendință, care va dăinui cu siguranță, este atacul direct în topspin. Spin-ul de pe rever este o lovitură ajutătoare, se impune cu insistență și eficiență și incomodează adversarul. Cel care îl folosește beneficiază de economicitate în deplasări, posibilitatea de a iniția, de a lansa ofensiva, întrucît după două mingi urmează de regulă încheierea acțiunii printr-un forhand decisiv, mai ales cînd adversarul practică un joc mai pasiv.

4. **Blocajele**

Continuă să acționeze ca o armă de anihilare a spin-urilor, devenind o lovitură ajutătoare în apărare, folosită la nevoie, dar numai intercalată. În revista noastră (nr. 10/1977) am descris pe larg acest procedeu, cunoscut atunci în cele două forme : activ-pasiv. Între timp a apărut o a treia formă, care a fost denumită **stop-blocaj.**

a. Cel **activ** este lovitura premergătoare atacării directe a topspin-ului. Paleta este dusă energic spre înainte și printr-o învăluire scurtă dar dinamică poate neutraliza, cu o bună dirijare a mingii, topspin-ul advers.

b. Cel **pasiv** returnează, de asemenea, topspin-ul, mingea este împinsă mai brusc dar mai moale spre masa adversă. Este totuși salvator, pentru că mingea surprinde neplăcut pe adversar și oferă, deci, o posibilitate temporară de apărare. Aici a apărut **stop-blocajul.** Se execută blocajul dar cu efect lateral, aplicat de pe rever la mingile căzute în zona centrală. Prin împingerea bruscă, dar puternică, se imprimă mingii rostogolirea cu efect lateral, care o culcă pe masă adversă și incomodează pe primitor.

În orice variantă, blocajele trebuie dirijate pe tot cîmpul de joc advers, cu alternări inteligente de direcție și intensitate.

5. **Lovitura defensivă tăiată**

Marile schimbări intervenite în tehnica și tactica tenisului de masă au generat modificări și în tehnica propriu-zisă a loviturilor de apărare de pe ambele părți, apărătorii căutînd sprijin și în unele materiale noi care

să deranjeze ofensiva. Apărarea modernă are totuși tendința tot mai evidentă de a folosi execuții de la semidistanță și distanță mică de masă, cu mișcări de sus în jos spre înainte. Numai în cazul unor pressinguri puternice și insistente apărătorul se retrage în adîncime, lasă mingea sub nivelul mesei, cu posibilitatea de a-i dirija traiectul cu efectul imprimat, prin intensități diferite și dirijare razantă. Dar oricît de ermetică ar fi apărare excesivă prin mingi tăiate, ea nu are nici un fel de șanse în fața jocului ofensiv din zilele noastre. Apărătorul care nu are măcar o lovitură decisivă, procedee de atac contra topspin-ului și anti-tospin-ului, pentru a-și crea cît mai repede posibilitatea să treacă la ofensivă, va fi iremediabil pierdut. Posedînd asemenea lovituri și procedee de atac, apărătorul dereglează tactica jucătorului ofensiv și, în situația de activizare, poate avea cîștig de cauză. Au dovedit-o la Moscova partida dintre Bela Mezaros (Iugoslavia) și Jacques Secretin (Franța), ca și cele susținute de apărători eminenți, ca sovieticii Solopov și Dvorak care, combinînd jocul de apărare cu lovituri de atac, au obținut victorii chiar nescontate.

6. **Loviturile de atac și contra-atac.** Aceste prețioase execuții ofensive ale jocului modern se realizează, în principiu, scurt, biciuite, de peste nivelul mesei de joc, Rolul decisiv în aceste lovituri îl are incisivitatea, atît pe rever, cît și pe forhand. Majoritatea jucătorilor preferă forhand-ul, deși lovitura de pe rever este mai surprinzătoare și mai incomodă pentru adversar, deci mai greu controlabilă.

Loviturile de atac și contra-atac se execută din apropierea mesei, de la distanță mică și semidistanță, cu o intensitate pronunțată, la orice lovitură moale sau medie a adversarului răspunzîndu-se incisiv, prin schimbarea direcției de pe ambele părți, cu accent pe forhand. Sînt căutate insistent încheierile decisive rapide, curajoase și cu orice risc, mai ales în momentele cheie, cum s-au petrecut lucrurile în partidele U. Bengtsson-Lindh, U. B.-Grubba, Szabo-Vriesekoop, Popova-Bulatova, Grubba-Klampar, la situații de 19—19, 20—20 sau 20—18. Cele mai rapide execuții le-a avut, dintre jucătoare, Valentina Popova. Deosebit de importantă este asigurarea elementului decisiv mai ales prin forhand, beneficiind de posibilitatea opțiunii asupra mingilor scurte ale adversarului prin spirit de anticipare, deci sesizarea traiectoriei și tăriei mingii. Repetăm : nu hotărîri pripite, dar mult curaj ! În aceste condiții, durata schimburilor, de atac și contra-atac, s-a scurtat (2—3 sau cel mult 4 mingi), iar jocul, deși pare nespectaculos, a cîștigat în eficacitate. Este de crezut că, în viitor, prin antrenarea acestor procedee, chiar în cadrul acestui fel de joc durata schimburilor de mingi se va mări. Să ne amintim situația creată de apariția buretului pe paletă (1952 — Satoh, 1954 — Fliesbug) cînd se juca una sau două mingi într-un schimb, pentru ca după un timp să asistăm din nou la schimburi mai lungi.

În ansamblul îmbunătățirilor aduse în jocul sportivilor Europei a intervenit, ca o necesitate, combinarea procedeelor tehnico-tactice, mai corect spus...

7. **Jocul combinativ**

Datorită, desigur, și complexității tenisului de masă, în jocul propriuzis procedeele sînt combinate potrivit necesităților, în funcție și de gradul de pregătire, de modul cum își desfășoară fiecare jucător orientarea tehnico-tactică. Se combină topspin-ul cu blocajul, blocajul cu contrele și retopspin-ul, sau între ele, cît mai adecvat derulării partidei. Invariabilă rămîne căutarea unui răspuns final incisiv și energic. La contre moi sau medii se răspunde cu lovituri tari, în lupta de contre se intercalează retopspin-ul și se revine la contre, toate acestea cu adresă bine gîndită, pentru a incomoda cît mai mult adversarul. Jucătorii specialiști în lupta de contre au apelat la nevoie și la cîte o lovitură tăiată aspru, pentru stoparea acțiunii susținute a adversarului.

În concluzie, viitorul aparține jocului combinativ, care va deveni dominant, începînd de la returnarea serviciului, căutîndu-se obținerea inițiativei cît mai repede cu putință.

8. **Metode de realizare tactică**

Deși nu vom menționa lucruri noi la acest punct, considerăm necesar să amintim cîteva, pornind, firește, de la faptul arhicunoscut că tactica este reprezentată de concepția de ducere a luptei sportive, iar tehnica arma cu care se duce lupta, cu scopul final cîștigarea victoriei. În ce privește gîndirea tactică, în slujba căreia trebuie asigurată o excelentă pregătire fizică

și tehnică, vom sublinia rolul pe care le au mobilitatea gîndirii, imaginația, dîrzenia de voință, curajul sportivului în a-și impune jocul, pentru a cîștiga fiecare punct, indiferent de evoluția scorului, a meciului. Nici o partidă nu poate fi considerată cîștigată sau pierdută înainte de a se fi încheiat. Și la „europenele" recente au existat situații care au părut paradoxale, cînd jucătorii care conduceau detașat (2—1 la seturi și avantaj substanțial în cel ce părea decisiv) au pierdut în cele din urmă, în fața unor jucători tenace, care nu au renunțat nici o clipă să dorească victoria, să facă totul pentru ea. Un exemplu pozitiv ne-a oferit și campionul țării noastre, A. Fejer, la care ne-am mai referit.

Așadar, mobilitate în concepția tactică, în funcție de adversar, găsirea și exploatarea insistentă a părților slabe ale adversarului, obligîndu-l să primească lupta în condiții neavantajoase pentru el și favorabile nouă. Pentru aceasta, se impune ca fiecare jucător să-și însușească la perfecțiune cel puțin două scheme tactice contra fiecărui stil de joc.

9. **Probleme psihologice**

Este cunoscut că, înainte și în timpul concursului, dar mai cu seamă în finalurile de partidă sportivul este stăpînit de sentimente complexe care pot fi, după modul cum este pregătit, favorizante sau, dimpotrivă, perturbante.

Sportivul trebuie să se prezinte odihnit la concurs. Dacă el s-a antrenat conștiincios, fără nici un rabat la cantitate și calitate, dacă și-a însușit o bună și cît mai completă concepție tactică, cunoscînd orice stil și material de joc, va evolua cu încredere în posibilitățile sale, psihicul nu-i va fi afectat de jocul adversarului, de materialul folosit de acesta, chiar dacă pentru început îi este necunoscut.

Între preocupările antrenorilor trebuie să stea și deprinderea elevilor lor de a gîndi, de a ști să se orienteze independent în timpul jocului în cazurile cînd anumite indicații primite la începutul seturilor sau la pauză nu mai corespund. Dacă respectarea orientării generale date de antrenor se impune, tot așa se impune și elasticitatea în gîndirea jucătorului pe parcursul partidei. Trebuie combătută tendința unor sportivi de a căuta sprijin pe margine după fiecare schimb de mingi, întrebîndu-și insistent din priviri antrenorul. S-a dovedit că starea de panică ce se instalează de regulă la un asemenea sportiv în cazurile de nereușită anulează practic receptivitatea acestuia la frînturile de indicații ce îi pot fi transmise în astfel de împrejurări. După cum trebuie renunțat — în același scop — la „dădăceala" practicată de unii antrenori în timpul desfășurării jocului, din aceleași considerente de receptivitate redusă sau nulă. Se mai întîmplă ca, în situații cînd organizatorii îngăduie, pe bancă să fie și alți antrenori, gata — cu cele mai bune intenții — să ajute sportivul în dificultate. La fel de inoperant, de dăunător chiar și de neregulamentar! Figură dominantă, antrenorul sportivului este singurul autorizat să dea indicații, la timpul potrivit. El se poate consulta cu un coleg, poate primi un sfat, o părere, dar el își conduce elevul. Altfel, starea psihologică a sportivului se va complica, va fi dereglată, sportivul va avea scuze pentru evoluția sa necorespunzătoare. La unii va interveni neîncrederea în antrenor.

Observația este valabilă și pentru cei aflați în tribune, care — fără voia lor — mai mult strică decît ajută.

Asemenea momente au existat și în evoluția sportivilor noștri la „europene". Acestor însemnări am vrea să le adăugăm observația că unii dintre jucătorii noștri nu știu să se folosească de mijloacele prescrise de regulament (întrebuințarea prosopului, de exemplu) pentru a rupe ritmul adversarilor, seria unor reușite ale acestora, pentru a se liniști și a vedea ce e de făcut, așa cum procedează adversarii, fără excepție, în cazuri similare. Și nu o dată sportivii noștri (îndeosebi fetele) s-au lăsat antrenați în ritmul adversarilor și au pierdut puncte la rînd. Desigur, este implicată aici și lipsa lor de experiență în mari competiții.

10. **Pregătirea fizică.**

Primă componentă a procesului instructiv-educativ, pregătirea fizică, a fost și rămîne un element esențial, fără de care nu sînt de conceput pregătirea tehnică, cea tactică sau psihologică. S-a văzut și la „europenele" din acest an că jocul modern se desfășoară — și la tenis de masă — printr-un enorm consum de energie

fizică, necesitat de mișcarea la masă în toate direcțiile, adesea prin salturi, totul în fracțiuni de secundă. De aici, nevoia unei pregătiri fizice excelente, capabile să asigure rezistența și viteza, primordiale în tenisul de masă modern. Federația noastră a întocmit, pe baza cadrului general elaborat de C.N.E.F.S., norme și teste foarte bune, care trebuie aplicate cu consecvență, atît la loturi, cît și în secții. În concursurile interne este evident că pregătirea fizică e deficitară la marea majoritate a sportivilor, cu ecouri în jocul picioarelor, în deplasările specifice, chiar și la cei mai talentați tineri din reprezentative.

11. Observații din sala de antrenament și la încălzire

Sportivii sovietici, suedezi, francezi, polonezi, cehoslovaci, unguri, ca și alții, cu o valoare mai mică, s-au antrenat zilnic și au făcut încălzire cu 50—60 de minute mai devreme ca de obicei. Ei au invitat parteneri cu stil de joc, concepții tactice și materiale apropiate de cele ale viitorilor lor adversari, ceea ce le-a permis o bună acomodare înaintea jocurilor respective. Au fost executate scheme de joc combinate, au jucat pe puncte, cu pariuri, pentru a crea atmosferă de concurs. Totul s-a executat în continuă mișcare, rar s-a apelat la scheme simple, chiar cînd se antrenau 4 la o masă... Lucrînd în cruciș, jucau mingea de pe un colț lovind, alternativ, cu forhand-ul și reverul, cu decisive după 3—4 mingi. Loviturile de contra erau variate ca ritm, tărie și direcție. S-au antrenat cu forhand-ul stăpînind toată masa sau cel puțin trei pătrimi din ea.

Polonezii Grubba și Jakubovici au jucat mult „dublu contra unul" chiar dacă urma un meci de simplu. Suedezii au purtat pe umăr un sac de mingi, cu care exersau servicii și preluări prin lovituri brusce și rapide. După 1, 2 sau 3 lovituri ofensive, urma, de regulă, o contralovitură incisivă în linie dreaptă sau spre abdomenul adversarului.

Au fost exersate lovituri cu fente diferite, dar foarte incisive, după două schimburi de mingi ; ca scheme tactice, după două topspin-uri alternate pe laterale urma lovitură decisivă direcționată sau cu topspin fulgerător spre mijlocul mesei. Unele scheme tactice vizau apărătorii cu materiale diferite pe cele două părți ale paletei. Se servea lung, fără efect, pe partea materialului incomod, urmînd ca returul tăiat să-l atace direct. Topspin-ul în serie s-a combinat cu lob zvîcnit și invers, introducînd cîte două stopuri scurte lîngă fileu, la mijloc, obligînd adversarul să se apropie și să se întindă pe masă, pentru a-i trimite rapid mingea în corp.

Desigur, acestea sînt doar cîteva din considerațiile desprinse de la cea de a XIV-a ediție a Campionatelor europene, pe care ne-am grăbit să le supunem atenției colegilor din cluburi și asociații.

PANETH FARKAȘ : La 14e édition des Championnats Européens de tennis de table — Moscou, 14—22 avril 1984. Conclusions, nouveautés, enseignements

L'auteur, un entraîneur émérite, utilise la structure suivante : 1) les services; 2) prise du service ; 3) coup topspin (topspin constructif, spin incisif, topspin à effet latéral, retropspin) ; 4) blocages (actif, passif) ; 5) coup défensif coupé ; 6) coup d'attaque et de contre-attaque ; 7) jeu combinatoire ; 8) méthodes de réalisation tactique ; 9) problèmes psychologiques ; 10) entraînement physique ; 11) observations de la salle d'entraînement et lors de l'échauffement. Cet ouvrage s'adresse également aux entraîneurs et aux sportifs sans égard pour leur catégorie de classification ; il constitue une espèce de compendium du tennis de table à la portée de tous les joueurs.

PANETH FARKAS : The 14th Display of the European Table Tennis Championships, Moscow, 14—22 April 1984 ; Conclusions ; New Devices ; Teachings

The author, who is a well-merited instructor, uses the following structure, in his article : 1) service ; 2) taking over service ; 3) the topspin (the constructive, and incisive topspin, the retrospin, the topspin with lateral effects); 4) blocking

(Continuare în pag. 29)

PREGĂTIREA APĂRĂRII OM LA OM ŞI ATACUL ÎMPOTRIVA EI

Asist. univ. MARIA BOTA
Lector univ. IOAN BOTA—Bucureşti

Încă de pe vremea cuceririi primului campionat mondial şi apoi, pe măsură ce palmaresul handbalului românesc s-a îmbogăţit mai categoric şi mai insistent, s-a pronunţat deviza „Aceste rezultate ne mîndresc, dar ne şi obligă". Şi desigur „obligaţiile" la care se refereau aceste realiste apeluri au crescut de la etapă la etapă, de la un campionat mondial la altul, tot mai mult amintind tuturor ce s-au angajat pe drumul înaltei performanţe că reeditarea unor mari succese este adesea cu mult mai grea decît obţinerea lor în premieră.

Iată de ce sarcinile handbalului, concretizate prin obiectivele de performanţă fixate în vederea participării la marile competiţii ale anului, vor fi foarte greu de realizat dacă nu se va schimba ceva în modul de-a gîndi şi de-a ne pregăti.

Sarcinile echipelor noastre sînt extrem de grele în contextul evoluţiei deosebite a handbalului pe plan mondial. Aceasta, desigur ne poate fi şi favorabilă, cu condiţia însă ca în primele rînduri ale novatorilor să fim noi antrenorii ce pregătim echipe de diferite categorii. Nu este vorba neapărat de creerea de noi sisteme de apărare, combinaţii sau scheme cu efect miraculos, ci de a cunoaşte, stăpîni şi folosi cu succes în mod creator, disciplinat şi constructiv, în condiţii de mare viteză şi de angajament fizic total, cu maximum de precizie şi siguranţă, întregul ansamblu de mijloace tehnico-tactice, în cadrul fazelor de joc în apărare în concordanţă cu cerinţele concepţiei de joc preconizate, care reprezintă tendinţele cele mai moderne şi avansate ale evoluţiei acestui joc sportiv.

Ideea de bază este că trebuie să instruim jucătorii şi jucătoarele astfel încît să putem cîştiga majoritatea „duelurilor" individuale cu adversarii noştri — sub raport fizic psihic, tehnic şi teoretic, chiar în aşa fel încît majoritatea disputelor singulare de apărare să fie decise în favoarea noastră, ca simpla lor acţiune să ne asigure un avantaj, careia apoi să se adauge şi superioritatea jocului de ansamblu, dobîndit printr-o cît mai eficientă întrajutorare şi colaborare tactică, în cadrul fazelor, formelor, sistemelor şi variantelor de sistem în apărare.

Pentru a putea ajunge la un asemenea grad de perfecţionare este, în primul rînd, nevoie de o temeinică şi cît mai obiectivă cunoaştere a realităţii (despre situaţia existentă, în comparaţie cu deziderateie „modelului"). Se impune, aşa dar, întreprinderea unor studii aplicate tuturor jucătorilor şi jucătoarelor ce alcătuiesc BAZA DE MASĂ A HANDBALULUI DE PERFORMANŢĂ pentru a determina pînă în cele mai mici amănunte profilul lor pe posturi şi pentru a găsi apoi căile, metodele şi mijloacele care să asigure creşterea necontenită a valorii lor, pînă la atingerea cerinţelor MODELULUI prefigurat. Efectuarea unor astfel de studii în acest scop se înscrie şi hotărîrea Federaţiei Române de Handbal de a introduce încă din acest an obligativitatea folosirii sistemului de apărare OM la OM cel puţin o repriză în echipele calificate la turneul final de juniori. Această hotărîre se înscrie pe linia măsurilor organizatorice pe care le ia federaţia în scopul îmbunătăţirii jocului de apărare.

EVOLUŢIA SISTEMULUI DE APĂRARE OM LA OM

Din punct de vedere al evoluţiei, sistemul de apărare om la om datează chiar de la începuturile practicării handbalului. El a fost practicat sub forma marcajului pe tot terenul a atacantului direct. Pe măsura perfecţionării jocului de atac, apărarea cu formele ei variate a căpătat o importanţă crescîndă, dată fiind eficacitatea sporită a acţiunilor ofensive a preciziei în execuţia procedeelor

moderne de pasare, mişcare în teren şi aruncare la poartă. Odată cu apariţia sistemului de apărare pe zonă, sistemul de apărare om la om a fost mai puţin utilizat cedînd locul noului sistem.

La ora actuală cînd atacul împotriva apărării pe zonă a fost perfecţionat, apărarea om la om a revenit în actualitate dar într-o formă perfecţionată. O serie de elemente de apărare cîştigate în practica apărării pe zonă pot fi uşor adoptate, ne referim la acţiunile de întrajutorare, schimb de adversari, scoaterea mingii de la adversar, etc.

CARACTERISTICILE APĂRĂRII OM LA OM

Caracterizînd sistemul de apărare om la om putem spune că el este sistemul în care organizarea acţiunilor apărătorilor se face prin marcarea de către fiecare apărător a cîte unui atacant, pe care caută să-l împiedice de a juca mingea şi a înscrie goluri.

Aşa cum reiese din definiţie şi din aprecierea generală, sistemul de apărare om la om a fost considerat totdeauna o apărare individuală şi din această cauză a primit şi denumirea de om la om.

Apărarea om la om nu impune retragerea imediată a tuturor apărătorilor în apropierea semicercului de la 9 m, acesta fiind în funcţie de adversar.

Are caracter activ fiindcă obligă pe adversari să joace mingea rapid, să circule mai mult atît cu mingea cît şi fără minge.

Apărătorii acţionează în principiu pentru intrarea în posesia mingii şi nu aşteaptă greşelile adversarilor, ci caută să le provoace.

REGULI DE BAZĂ

Regula fundamentală a apărării om la om este aceea că atenţia apărătorului va fi îndreptată şi concentrată în principal asupra adversarului repartizat spre apărare.

— va urmări în permanenţă braţul de aruncare al adversarului,.

— se va concentra asupra mingii.

— va aprecia corect posibilităţile de deplasare a adversarului direct.

— o altă regulă este acea a plasamentului permanent într-un plan situat între adversar şi propria poartă. Această regulă asigură aplicarea unuia dintre principiile de bază ale apărării, respectiv apărarea porţii. Excepţie la această regulă o fac marcajele speciale la jucătorii plasaţi la semicerc (pivoţi, extreme).

În cadrul apărării om la om, repartizarea adversarilor are o deosebită importanţă, deoarece împerecherile neraţionale pot produce grave confuzii şi chiar destrămarea sistemului. Există mai multe metode de repartizare a adversarilor :

— Cînd aceştia sînt cunoscuţi, putem, în baza observaţiilor, să-i desemnăm dinainte, în funcţie de calităţile şi de rolul lor în echipă ;

— Cînd adversarul nu ne este cunoscut, fiecare jucător va marca adversarul care acţionează pe acelaşi post ;

— O altă metodă mult mai greu de aplicat, este aceea prin care la fiecare fază jucătorul preia adversarul cel mai apropiat, neexistînd o prealabilă repartizare a oamenilor ;

La schimbările de jucători noua împerechere va trebui să dureze cît mai puţin, reîmperecherea făcîndu-se în cel mai scurt timp. Respectarea acestei reguli păstrează echilibrul valoric individual dintre apărare şi atac. Pentru aceasta este necesară o cunoaştere cît mai atentă a adversarului.

Folosirea tectică — Apărarea om la om poate fi folosită împotriva oricărui sistem de atac şi are menirea să asigure în permanenţa supravegherea fiecărui atacant în parte. Este recomandată în special împotriva echipelor ai căror jucători aruncă bine la poartă de la distanţă.

De asemenea, este eficientă împotriva echipelor ai căror jucători nu au o bună tehnică şi tactică individuală.

Se impune a fi folosită în cazul în care echipa din apărare se găseşte în superioritate numerică sau în situaţia în care adversarul se găseşte în posesia mingii şi caută să prelungească atacul pentru a menţine scorul favorabil. În acest caz apărarea va căpăta un caracter din ce în ce mai activ

AVANTAJELE SISTEMULUI DE APĂRARE OM LA OM

— Oferă jucătorilor posibilitatea studierii prealabile a atacanților adverși și pregătirii împotriva lor cu mult timp înaintea meciului.

— Răspunderea individuală în apărare obligă pe fiecare apărător să participe permanent și activ la fazele de apărare.

— Se pot da sarcini precise pentru fiecare apărător.

— Poate să se adapteze în funcție de situația jocului prin potențarea caracterului de agresivitate.

— Oferă apărării posibilitatea să valorifice lipsurile atacanților, atît individual cît și colectiv.

DEZAVANTAJELE SISTEMULUI DE APĂRARE OM LA OM

— Presupune apărătorului calități aproximativ egale cu cele ale atacantului, talie, calități motrice, pregătire fizică.

— Este vulnerabilă la combinațiile tactice de bază ; blocaje, blocaj plecare din blocaj, încrucișări, dă și du-te.

— Este foarte vulnerabilă în fața unor atacanți cu tehnică și cunoștințe tactice foarte bune, datorită spațiilor mari rămase libere.

VARIANTELE SISTEMULUI DE APĂRARE OM LA OM

Spre deosebire de apărarea pe zonă în care posibilitățile de adaptare a numeroase dispozitive care împreună cu sistemul de relații dintre apărători constituie termeni de referință pentru a diferenția destul de precis variantele respective în sistemul de apărare om la om variantele sistemului sînt determinate numai de cerințele tipului de apărare (de marcaj) și al suprafeței de teren pe care se exercită apărare.

La ora actuală, în jocul de handbal se întîlnesc următoarele sisteme de apărare om la om ;

1. Sistemul de apărare om la om pe tot terenul.
2. Sistemul de apărare om la om în propria jumătate de teren.
3. Sistemul de apărare om la om cu aglomerare (în apropierea semicercului).

Sistemul de apărare om la om pe tot terenul — mai poate fi denumit și apărarea om la om de tip ACTIV. Ea se apropie mai mult de concepția modernă de joc. Această variantă încearcă să elimine lipsa de inițiativă a apărătorilor caracteristică tipului pasiv.

În cadrul acestui sistem apărătorii caută să stînjenească nu numai pe adversarii direcți, ci și circulația mingii, lucrul de brațe este activ, apărătorii au mai multă inițiativă în atacarea mingii.

Apărarea om la om în propria jumătate de teren — este varianta cea mai des întîlnită, datorită faptului că apărătorii care se află în prim plan încearcă acțiunea de oprire a contraatacului, iar jucătorii care asigură echilibrul defensiv se retrag pînă în fața semicercului de la 9 m, organizînd o apărare în zonă pînă la retragerea tuturor coechipierilor. Odată cu retragerea tuturor jucătorilor se organizează apărarea, fiecare apărător procedînd la marcarea atacantului repartizat.

Urmărirea atacanților se face în propria jumătate de teren, pînă la o distanță de 6—8 m de semicercul propriu.

Circulația atacanților în afara acestei zone se lasă să se desfășoare în mod normal, apărătorii aplicînd așa numitul marcaj de supraveghere.

Apărarea om la om cu aglomerare — Este varianta ce reprezintă cel mai elocvent tipul pasiv de apărare. Ea este aplicată numai împotriva echipelor lipsite total de eficacitate în aruncările de la distanță și care își concentrează acțiunile finale pe aruncări la poartă din apropierea semicercului de la 6 m.

PREGĂTIREA APĂRĂRII OM LA OM

Fără antrenament continuu aplicarea sistemului de apărare om la om nu este posibil, nici chiar în situație temporară.

Pregătirea morală și de voință

Un bun joc de apărare se datorează în primul rînd unei pregătiri morale și de voință superioare. Așa cum s-a arătat de nenumărate ori, jucătorii exersează cu plăcere acțiunile care se referă la atac, spre deosebire de cele de apărare, care nu se bucură de aceeași atenție din partea lor, ele necesitînd multă muncă dar oferind în același timp și mai puțină satisfacție.

De aceea, în procesul de antrenament, antrenorul trebuie să angreneze sportivi în realizarea unei pregătiri multilaterale, mobilizîndu-le atenția și stimulîndu-le interesul pentru a obține rezultate valoroase și în jocul de apărare.

Fiecare jucător trebuie să fie ambițios și hotărît, gata în orice moment de a-și lua sarcina marcării celui mai periculos adversar. Dînd dovadă de o astfel de comportare, va fi totdeauna temut de adversar, pe care-l va demobiliza prin acțiunile sale hotărîte, oportune și agresive.

Pregătirea tactică

1. Însușirea modelului de ansamblu al desfășurării acțiunilor în cadrul apărării om la om.
2. Învățarea și perfecționarea analitică a acțiunilor individuale și colective:
— Cele trei forme de marcaj ;
a — marcajul strîns care se execută la jucătorul care se găsește în posesia mingii, se pregătește să arunce la poartă sau să paseze, după ce a terminat driblingul, etc.
b — marcajul de supraveghere — se execută de obicei atunci cînd jucătorul nu este periculos în acțiunile sale ;
c — marcajul la intercepție — se folosește atunci cînd atacanții se găsesc cu spatele la poartă, ocupă un post în colțurile terenului sau nu prezintă pericol pentru poartă.
— Schimbul de adversari ;
a — se realizează ca urmare a unui blocaj (acest schimb se va face cu ajutorul unui semnal auditiv, cel care va da semnalul va fi jucătorul blocat) ;
b — în urma unei depășiri individuale ;
— Apărarea împotriva adversarului care driblează ;
— Apărarea împotriva adversarului care a terminat driblingul
3. Perfecționarea modelului integrativ în condiții de joc.

Pregătirea tehnică

1. Perfecționarea elementelor tehnice specifice sistemului de apărare om la om.
— mișcarea în teren ;
— scoaterea mingii de la adversar ;
— din dribling ;
— prin intercepție ;
— din ținere echilibrată.

Pregătirea fizică

— dezvoltarea vitezei de reacție ;
— dezvoltarea vitezei de deplasare ;
— dezvoltarea îndemînării.

MIJLOACE PENTRU ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA APĂRĂRII OM LA OM

Ceea ce trebuie urmărit în principal în timpul exercițiilor, accentul căzînd asupra vitezei de reacție și de deplasare. Timpul de execuție a procedeului tehnic de apărare, în funcție de mișcarea atacantului, trebuie să fie mai mică decît al acestuia.

Exercițiile trebuie repetate cu viteză maximă alternînd metoda repetării cu cea variabilă, modificînd viteza mișcării sau a reacției motrice pînă la maximum posibil. Iată cîteva exerciții a căror utilizare e recomandată.

1. — Traversarea rapidă și repetată a unui spațiu de 6—7 m. în doi, sub formă de întrecere ; numărul de traversări va crește progresiv din trei în trei lecții.

2. — Urmărirea unui adversar care se deplasează în teren în alergare cu schimbări de direcție și schimbarea vitezei de deplasare, apărătorul se va menține în urma atacantului la distanța de un metru.

3. — Același exercițiu în care atacantul se va deplasa în dribling, apărătorul în deplasare își va modifica poziția fundamentală în funcție de înălțimea la care se execută driblingul.

4. — Deplasare laterală : jucătorii se află la centrul terenului cu fața spre linia laterală a terenului. La semnal fiecare jucător se deplasează cu pași laterali spre dreapta pînă la linia de fund, de unde se întoarce în același fel la centru, deplasarea spre stînga. Jucătorul care sosește primul va fi eliminat. Exercițiul se repetă pînă la stabilirea celui mai lent jucător.

5. — Pe perechi un jucător se deplasează în dribling, celălalt încearcă să-i scoată mingea din dribling prin atac din lateral.

6. — Pe un spațiu delimitat (teren de volei, 1/2 teren de handbal, semicercul de la 9 m. sau cel de 6 m.), joc cine ține mai mult mingea.

7. — Joc bilateral cu marcaj om la om pe 1/2 teren și pe tot terenul.

ATACUL APĂRĂRII OM LA OM

În literatura de specialitate această problemă este mai puțin discutată, lucru care se reflectă și în practică prin deruta de care dau dovadă majoritatea echipelor cînd întîlnesc acest sistem de apărare.

Cauzele care generează această situație :

— Cea mai importantă cauză este lipsa pregătirii tactice.

— O altă cauză rezidă din slaba pregătire tehnică și tactică individuală ; procedeele tehnice și acțiunile tactice individuale nu sînt perfecționate în condiții de joc. Jucătorii care consideră că știu să dribleze pierd mingea foarte ușor cînd sînt marcați strîns.

— În al treilea rînd, ineficacitatea atacului împotriva apărării om la om se datorează și slabei pregătiri morale și de voință. Fiind surprinși de agresivitatea adversarului, atacanții intră în panică se pripesc și greșesc, se dezorientează, se enervează și demobilizează, realizînd întocmai scopul adversarului.

Atunci cînd adversarul trece la apărarea om la om pe neașteptate, primul lucru care se cere este să se acționeze fără grabă, fără panică. Adversarul extinde acest sistem pe tot terenul sau în propria jumătate de teren, fiind de cele mai multe ori condus și grăbindu-se să intre în posesia mingii cu orice preț.

Cerințe de bază privind reușita atacului împotriva apărării om la om.

a. Orice atacant marcat om la om după ce a pasat, trebuie să se deplaseze, fie spre un coechipier (departe de minge), fie spre poartă pentru a reprimi mingea.

b. Atacanții fără minge (marcați strîns) vor proceda la fel, efectuînd blocaje pe laturile terenului sau în apropierea semicercului departe de minge.

c. Driblingul să fie folosit numai pentru pătrundere sau pentru apropiere de poartă și încercarea de finalizare.

d. Atacantul trebuie să iasă mult spre minge, folosind continuu mișcările înșelătoare.

e. Jucătorii cu o talie înaltă fără mobilitate, cu tehnică precară vor fi plasați în apropierea semicercului ca pivoți și pentru acțiunea de dă și du-te sau pentru executarea blocajului la jucătorul cu mingea.

f. Se vor evita pasele lungi de pe o parte pe alta a terenului, ele dînd posibilitatea unor intercepții. De asemenea este contraindicată ținerea mingii în colțurile terenului.

g. Apărătorul trebuie ținut în permanență sub presiune prin continua mișcare, iar cînd apărătorul întoarce capul spre minge, atacantul va sprinta prin spatele lui spre poartă.

În toate fazele atacului apărării om la om se utilizează schimbări de ritm, deplasare în ușoară alergare pentru blocaje și apoi plecare bruscă în mare viteză din blocaj.

Atacul apărării om la om pretinde o pregătire fizică deosebită. El nu poate reuși fără un lot numeros de jucători apropiați ca valoare, rapizi, cu cunoștințe tehnico-tactice superioare, deoarece jocul se reduce la acțiuni individuale de luptă între perechile antagoniste.

MARIA BOTA, I. BOTA : Préparation de la défense homme á homme et l'attaque contre cette défense

L'idée qui se dégage de cet ouvrage c-est qu'il faut instruire les joueurs et les joueuses de manière à les rendre capables de gagner la plupart des „duels" individuels avec nos adversaires, du point de vue physique, psychique, technique et théorique, dans le cadre des formes, des phases, des systèmes et des variantes de système de défense. A cet effet, la fédération de spécialité a décidé d'introduire, à partir de cette anné, l'obligation d'utiliser le système de défense homme à homme, une reprise au moins, aux équipes de juniors.

Selon le système de défense homme à homme, les actions des défenseurs sont organisées en désignant à chaque défenseur un attaquant qu'il doit empècher de jouer la balle et d'inscrire des buts.

La défense homme à homme impose la retraite immédiate de tous les défenseurs au voisinage du demi-cercle de 9 m, en fonction de l'adversaire.

La règle fondamentale de la défense homme à homme oblige le défenseur à diriger et concentrer son attention principalement sur l'adversaire réparti à sa défense.

La défense homme à homme peut être utilisée contre n'importe quel système d'attaque, elle assure en permanence la surveillance de chaque attaquant séparément. Elle est recommandée surtout contre les équipes dont les joueurs lancent bien la balle au but, de loin.

La défense homme à homme offre aux joueurs de multiples avantages conduisant au succès de l'équipe qui l'applique correctement et toutes les fois qu'elle est nécessaire.

MARIA BOTA, I. BOTA : Man-to-Man Defence Training and Methods of Fighting Such a Defence

The main idea of this article is that training should have in view the fact that the trainees should be in a position to meet most of the individual challenges posed by the opponents in physical, psychic, technical terms, within all the forms, phases, systems and variants of defence. That is why the relevant federation has introduced as a compulsory element the use of the man-to-man defence system (at least for one half) for the junior teams.

Characterizing the man-to-man defence, the authors consider it to be a system where the organization of defence actions is carried out by having each defender preventing an opponent from playing the ball and shooting goals. Man-to-man defence makes it necessary for the defenceless to be in a position, if necessary, immediately withdraw near the 9 m semicircle.

The fundamental rule governing man-to-man defence is that the defender's attention should be engaged and concentrated mainly on the opponent he had been distributed; he should act as a defender against all his attacks and actions.

Man-to-man defence may be used against any kind of attack; it is meant to ensure a permanent monitoring of each opponent in part. It is recommended primarily against those teams whose players are good at distance shooting and kicking.

Man-to-man defence is a system offering many advantages conducive to success. It must be correctly applied whenever it is necessary.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII LA STUDIUL „PROFILUL BIOLOGIC AL ATLETELOR DE PERFORMANŢĂ"

Dr. EVA BANCEA
Dr. ELENA SLĂTINEANU
Dr. ALEXANDRU TOACĂ
Centrul de medicină sportivă—Bucureşti

Cunoaşterea profilului biologic al atletelor, cu caracterele sale specifice pe fiecare probă este o necesitate pentru antrenor, medic şi sportiv care urmăreşte realizarea performanţei, ţinînd seama de nivelul excepţional al rezultatelor atletice de astăzi. Pe lîngă aspectul unitar şi specificitatea profilului biologic al sportivului din diferite probe sportive, atrage atenţia şi extrem de marea variabilitate a biotipului atleţilor pe probe. Aceasta face ca la selecţia iniţială în atletism practic să aibă aceeaşi şansă toţi copiii sănătoşi. Efectul pozitiv al practicării atletismului asupra stării de sănătate şi a dezvoltării fizice a atras atenţia din cele mai vechi timpuri, ducînd la marea popularitate a atletismului.

Rezultatele valoroase ale atletelor noastre, oferă condiţii de studiu al indicilor biologici, ce stau la baza unei cu totul deosebite capacităţi de efort fizic a femeii şi care contrazice părerea generală despre limitele ei fiziologice.

Obiectivul cercetării

Stabilirea parametrilor biologici caracteristici (dezvoltarea fizică, starea funcţională, parametrii biochimici, starea de sănătate) necesari obţinerii unor rezultate sportive de valoare în atletismul feminin de mare performanţă.

Studiul problemei pe plan mondial şi naţional

Există un bogat material în urma a numeroase cercetări. Se constată însă o unilateralitate, ele fixîndu-se sau numai pe aspectul funcţional cînd este realizat de fiziologi şi medici sportivi sau redus la statură şi greutate drept indici ai dezvoltării fizice, sau numai la indici biochimici sau psihologici.

Lucrarea de faţă caută să pună în evidenţă complexitatea factorilor ce duc la performanţă şi modul în care ar putea fi compensaţi între ei.

Material şi metodă

S-au examinat 101 sportive de categoria I şi maestre ale sportului, componente ale lotului naţional şi olimpic.

Probele au fost grupate după caracterul metabolic al efortului :

— efort anaerob în regim de viteză (100, 200—400 m plat) ;
— efort anaerob în regim de forţă (disc, suliţă, greutate) ;
— efort aerob de rezistenţă (800, 1500, 3000, marş) ;
— efort anaerob de forţă în regim de viteză (sărituri în lungime şi înălţime) ;
— efort mixt aerob + anaerob (heptatlon).

S-au cercetat :

— starea de sănătate prin examinare complexă în circuit policlinic ;
— datele antropometrice pentru determinarea biotipului somatic, a compoziţiei corporale a segmentelor şi pîrghiilor cele mai solicitate, aplicînd metodologia Centrului de Medicină Sportivă.

S-au investigat : talia, bustul, diametrele, perimetrele toracice şi ale membrelor superioare şi inferioare în repaus şi contracţia maximă, lungimea membrelor raportată la talie, greutatea corporală din competiţie raportată la greutatea optimă, proporţiile între masa activă şi ţesutul adipos.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1984, pag. 48

— Forța pîrghiilor celor mai solicitate prin dinamometrie, exprimată prin indicii de forță raportați la greutatea corporală, respectiv la masa activă ;

— prin examenul neuro-muscular determinarea pragului de excitabilitate pentru membrele superioare (stimulare-prag) și membrele inferioare (timpul cronaxiei de 0,2 m/sec. cu cronaximetru Sigmetrou). Pentru membrele superioare s-a efectuat stimularea pe nervul ulnar ; proximal în spațiul epitrohleo-olecranian și distal la nivelul încheieturii pumnului în cazul aruncătoarelor. Pentru membrele inferioare s-a stimulat nervul sciatic popliteu extern, proximal la nivelul spațiului popliteu — capul peroneului și distal la nivelul gleznei în cazul alergătoarelor și a sportivelor de la sărituri. S-a urmărit răspunsul contracției minime aferentă nervilor explorați, valorile fiind exprimate în mA ;

— capacitatea de efort aerobă și anaerobă prin examinare spiroergometrică. Valorile obținute exprimate prin consumul maxim de oxigen (VO_2 max) total și pe kg corp greutate respectiv masă activă, VO_2 puls maxim, travaliu total realizat (TTR) pe un minut (fază lactacidă), pe 20 secunde (fază alactacidă) și prin Watt maxim pentru forța explozivă ;

— parametri biochimici (proteinemia și hemoglobinemia) prin metodele Weiselbaum și Metcian — neuroglobină.

Rezultatele obținute

Sportivele care practică un efort anaerob în regim de viteză, sprinterele sînt înalte sau medii la limita superioară (170,8 ± 3 cm). Sînt moderat subponderale cu masa activă foarte bine reprezentată (59,02+3 kg), predominent prin dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare. Foarte rar se întîlnesc aspecte de hipertrofie musculară mare. Toracele este mai puțin dezvoltat, dar cu diametrul siacromial mare (39 ± 1 cm), membrele inferioare sînt lungi (49,06% din statură).

Diametrul bitrohanterian este mai mic ; tipul ginoid îl întîlnim numai la junioarele care nu ajung la o performanță înaltă. Perimetrele coapselor sînt bine dezvoltate, cele ale membrelor superioare mai puțin.

Forța, fără să fie mare, se situează în limite bune, cu indice moderat subunitar (0,970). Capacitatea de efort aerobă este medie sau bună în comparație cu cea anaerobă, care este foarte bună. Aceasta din urmă însă nu se situează la nici una din sportive la nivelul cerințelor probei, excelentă, ceea ce ar putea explica rezultatele sportive mai slabe în probele de sprint. Valorile parametrilor biochimici se situează la nivel superior.

Grupa efortului de tip anaerob în regim de forță, aruncătoarele de disc, greutate și suliță, se remarcă prin talie foarte înaltă, între 177,5 și 180 cm.

Sînt supraponderale prin hipertrofia întregii musculaturi. În medie această hipertrofie este de +6 +10 kg la sportivele cu rezultate olimpice. Țesutul adipos este în exces, în medie de 15,8%. Cutia toracică este bine dezvoltată cu diametrul biacromial foarte mare (peste 42 cm). Perimetrele membrelor sînt foarte mari : Forța dinamometrică are un indice supraunitar raportat atît la masa activă, cît și la greutatea corporală (1,182). Capacitatea aerobă, medie, se situează la nivelul cerințelor probei. Capacitatea anaerobă este foarte bună, cea de forță explozivă fiind chiar excelentă. Parametrii biochimici se situează la un nivel foarte bun, dar mai scăzut față de celelalte grupe metabolice.

Sportivele din grupa de rezistență sînt de statură medie, la limita superioară (166 cm), cu membre lungi sau proporționale. Sînt subponderale cu atît mai accentuat, cu cît distanța de parcurs este mai mare (53,8 kg). Masa activă este foarte bună, fără exces de țesut adipos. De remarcat că sportivele, în perioada celor mai bune rezultate, aveau țesutul adipos redus între 10—11%. Forța la aceste sportive se situează în limite medii, mai mici față de celelalte probe (0,870). Capacitatea aerobă, mai ales VO_2 pulsul maxim, se situează la nivel foarte bun și excelent în perioada obținerii celor mai bune rezultate, raportată la greutate și în special la masa activă. Capacitatea anaerobă de asemenea, atinge valori bune și foarte bune (faza lactacidă). Valorile hemoglobinei și proteinemiei se situează la un înalt nivel.

Proba de forță în regim de viteză, în cazul săritoarelor, mișcare caracterizată printr-o lungă și înaltă desprindere de sol contra gravitației, necesită o conformație deosebită. Sportivele sînt foarte înalte, cu membre inferioare foarte lungi și puternice. Coapsele și gambele au musculatura hipertrofiată, bolta plan-

Tabelul 1

	Anaerob - viteză 100, 200, 400 m	Anaerob forță, (disc, suliță, greutate)	Aerob rezistență fond, marș, 800 - 1500 3000 m	Mixt anaerob forță - viteză sărituri, înălțime, lungime	Mixt aerob - anaerob 400 - 800 m heptatlon
Nr. cazuri	12	27	32	20	10
Statura	170,81 ± 3	175,5 ± 5	166,345 ± 3	417,3 ± 3	174
Greutatea	59,02 ± 3	85,68 ± 6	53,800	65	70
IN $\frac{gr.}{st.}$	345,550	488,205	323,511	375,722	402,298
MA %	89 - 91	89,14	88,428	89,9	86
MA kg	52,5 - 53,7	72,02 - 76,25	47,882 - 48	57,850 - 58,5	62,3 - 60,2
TA %	11 - 9	15,86 ± 5	11,572 - 9	10,1 - 9	14 - 11
TA kg	5,775 - 4,725	8,38 - 12,093	6,225 - 4,32	5,908 - 5,265	8,722 - 6,853
MA / ST	31,737 - 31,402	41,037 - 43	28,79	33,815	35,804
Bust	87,2	92,2	85,772	87	88
Bust x 100 statura	50,937	52,535	51,563	50,289	50,574
M $\frac{inf. \times 100}{statura}$	49,064	47,465	48,437	49,711	49,426
Anvergura	175	180,71	170,086	178	179
	102,45	102,968	102,273	102,890	102,873
D. bix 100	39 ± 1	41,26	38	40	39
D $\frac{biacr. \times 100}{statura}$	22,833	23,509	22,844	23,121	22,413
Perimetrul toracic	87	93	83	88	89
$\frac{Perim. \times 100}{statura}$	50,93	53,142	50,509	50,867	51,149
Forță fl. dr.	37 ± 5	55,26	35,09	40	45
fl. stg.	34 ± 5	52	33,909	38	43
scap.	38 ± 5	60,66	36	39	48
lombar	120 ± 5	158	115,454	125	130
I. / gr.	0,970	0,947	102,45 - 1,0244	0,930	0,950
I.G. / MA	1,096	1,069	1,15102	1,0458	1,0674
D. bitroc.	32	33,86	31	32	32

Tabelul 2

Date statistice privind pragul de excitabilitate la sportive, pe probe de atletism

RAMURA SPORTIVĂ	Ulnar dr.		Ulnar stg.		SPE dr.		SPE stg.	
	Proxim $\bar{X} \pm DS$	Dist. $\bar{X} \pm DS$	Proxim $\bar{X} \pm DS$	Dist. $\bar{X} \pm DS$	Proxim $\bar{X} \pm DS$	Dist. $\bar{X} \pm DS$	Proxim $\bar{X} \pm DS$	Dist. $\bar{X} \pm DS$
Aruncări	2,8±0,9 ES±0,1	3,7±1,0 ES±0,2	3,1±0,9 ES±0,3	3,9±1,3 ES±0,4	2,7±0,9 ES±0,1	7,0±2,3 ES±0,5	-	-
Semifond fond					1,8±0,5 ES±0,09	5,0±1,4 ES±0,2	2,0±0,5 ES±0,09	5,2±1,1 ES±0,2
Viteză sărituri					2,3±0,6 ES±0,09	5,7±1,2 ES±0,01	2,3±0,7 ES±0,1	5,8±2,5 ES±0,4

tară este puternică. Unele moderat subponderale, altele chiar subponderale au o masă activă foarte bună (88—89%) cu țesut adipos redus.

Sportivele cu rezultate excepționale au un indice de forță foarte bun, supraunitară, raportată mai ales la masa activă. Se caracterizează capacitatea anaerobă excelentă (faza alactacidă) pe lîngă o capacitate de efort aerobă bună și foarte bună. Parametrii biochimici se situează la un excelent nivel.

Proba mixtă de heptatlon are un aspect polimorf, sportivele avînd caracterele morfologice și funcționale ale probei la care au rezultatele cele mai bune. Se caracterizează o capacitate de efort atît aerobă cît și anaerobă foarte bună. Forța este bine dezvoltată, cu indice supraunitar.

Din punct de vedere neuro-muscular rezultatele obținute sînt redate în tabelul nr. 2. Pentru sportivele aruncătoare, valorile medii pe nervul ulnar drept sînt mai scăzute față de nervul ulnar stîng. Pragul de excitabilitate este corespunzător unei stări funcționale optime, adaptative (toate aruncătoarele sînt dreptace). De asemenea diferențele între valorile proximale și distale sînt mici, de 0,9 mA respectiv 0,8 mA, aspect ce reprezintă o stare funcțională optimă nervoasă și a plăcii neuro-musculare.

Valorile medii ale pragului de excitabilitate pe nervul sciatic popliteu extern sînt evident mai bune la sportivele alergătoare și săritoare decît la aruncătoare, care au valori ușor hipoexcitabile, dar sînt corespunzătoare probei.

De menționat faptul că valorile medii ale pragului pe nervul sciatic popliteu extern drept și stîng sînt foarte apropiate, cu deviație standard și eroare standard bune — foarte bune, cu precizarea că la săritoare deviația standard și eroarea standard la nervul sciatic popliteu extern stîng este mai mare. Aceasta s-ar putea explica și prin faptul că alergătoarele sînt în număr mai mare de valoare internațională, iar piciorul stîng la săritoare este mai puțin solicitat.

CONCLUZII

În atletism biotipul apt pentru performanță prezintă o mare variabilitate:

1. De la statura foarte înaltă — 180 cm la aruncătoare, la 163 cm la alergătoarele de rezistență.
2. Cu greutate corporală foarte mare +85—90 kg la aruncătoare la 53—50 kg la alergătoarele de fond.
3. Cu musculatura hipertrofiată global la aruncătoare, la membrele inferioare la săritoare sau cu musculatură de tip lung cu glezne subțiri la alergătoare.
4. Diametrul biacromial ceva mai mare față de nesportive în general variază între 42 cm la aruncătoare și 38—37 la alergătoarele de rezistență.
5. Torace mare, cu elasticitate foarte bună la aruncătoare, torace îngust la alergătoarele de rezistență.
6. Capacitatea anaerobă și forță foarte mare la aruncătoare și la săritoare. La alergătoare găsim capacitatea aerobă la cel mai înalt nivel.

7. Performanța este favorizată de un anumit biotip constituțional, indicii căruia trebuie folosiți la prima selecție. Antrenamentele accentuează anumite caractere ale biotipului, și anume pe cele solicitate cu predominanță în cadrul probei.

BIBLIOGRAFIE

1. **ALEXANDER M. K.:** The postmortem estimation of total body fat, muscle and bone. Clin. Sci., 193—202, 26, 1964.
2. **BEST W. R.:** An improved caliper for the mensurement of skinfold thickness. J. Lab. Clin. Med., 43, 967—970, 1954.
3. **BOOTH R., GODDARD B., PATON A.:** Mensurement of fat thiekness in man. A comparison of ultrasound. Harpenden calipers and electrical conductivity. Brit. J. Nutr., 20, 719—725, 1971.
4. **BROZEK J. F., GRANADE J. T., ANDERSEN A., KEYS:** Densitometric analysis of body composition : revision of some quantitative assumptiona. Ann. N. Y. Acad. Sci., 101, 113—140, 1963.
5. **BRUGSCH TH., LEROY F. N.:** Biologie der Person T. I—IV. Ein Handbuch der ellgemeinen und speciellen Konstitutionalehre, Uzban-Schwarzenberg, Berlin — Wien, 1926.
6. **BUNAK V., NESTURH F. M., ROGHINSKI I. I.:** Antropologia Deniker J. Les races et les peuples de la terre Massou, Paris, 1926. Honssay Frederic La morphologie dynamique Bul. de la Soc. d'étude des formes humaines. T. III, 1975.
7. **V. CORRENTI, M. GRECO:** Lo spessore del pannicolo adiposo sottocutaneo in olimpionici dell'atletica leggere, Roma, 1960.
8. **KRETSCHMER ERNST:** Korperban und Charakter Springer, Berlin, 1929.
9. **FAULKNER J.:** Determinarea greutății optime la sportivi. Simpozionul pentru alimentația sportivilor. Leningrad — mai 1975.
10. **MILCU ȘT., ULMEANU FL.:** Constituția morfologică în relație cu sistemul endocrin la atleții de performanță. Medicina Culturii Fizice, Ed. Med., București, 1965.
11. **NEGAMINE O. K.:** Congresul M. Sp. de Medicină Sportivă. Leningrad, 1972.
12. **PENDE NICOLA:** Traité de medicine biotypologique g. Doin, Paris, 1955.
13. **PARJISKOVA:** Determinarea densimetricii corporale și a țesutului adipos total la copii. Praga, 1966.
14. **SLOAN A. W., WEIR J. B.:** Normograms for prediction of body densiti from skinfold mensurements. J. Physiol., 28—221, 1970.
15. **NORGAN N. G., DURIN J. V.:** The effect of weeks of overfeeding on the body weight, body composition and energy metabolism of young men. Am. J. Clin. Nutr., 1980, 33 (s), 978—988.
16. **NOVAK L. P., BESTIT C., MELLEREWICZ H., WOODWARD W. A.:** Maximal oxygen consumption, body composition and anthropometry of selected olympic male athletes. J. Sports Med. Phys. Fitness, 1978, 18 (2), 139—151.
17. **POPOVICI A., BANCEA E., GURĂU A.:** Aprecierea stării de nutriție la sportivi. Sesiunea medicală — Universiada 1982.
18. **POPOVICI A., BANCEA E., GURĂU A., DRĂGHESCU M., IORDACHE R.:** Corelația între biotipul somatic și performanță la sportivi, semnificația acesteia pentru selecția și pregătirea sportivilor. Ses. intern. București, septembrie 1983.

EVA BANCEA et collaborateurs : Contributions à l'étude du „profil biologique des athlètes féminines de performance"

Les résultats de valeur de nos athlètes féminines permettent d'étudier les indices biologiques sur lequels repose la capacité d'effort physique toute particulière de la femme, en contradiction avec l'opinion générale concernant les limites physiologiques de la femme.

Cet ouvrage se propose de mettre en évidence la complexité des facteurs conduisant à la performance et le mode de les compenser entre eux.

On a examiné 101 sportives de la 1ére catégorie et sportives émérites composant le lot d'athlétisme national et olympique.

Les épreuves ont été groupées selon le caractère métabolique de l'effort :
— effort anaérobie en régime de vitesse (100, 200, 400 m) ;
— effort anaérobie en régime de force (disque, javelot, poids) ;
— effort aérobie de résistance (800, 1500, 3000, marche) ;
— effort anaérobie de force en régime de vitesse (sauts en longuer et en hauteur) ;
— effort mixte aérobie et anaérobie (heptathlon).

Conclusions : la performance est favorisée, à chaque épreuve, par un certain biotype constitutionnel. Les entraînements développent et perfectionnent les caractères morphologiques et fonctionnels spécifiques à chaque épreuve. La connaissance de ceux-ci aide à guider le système d'entraînement de chaque épreuve.

EVA BANCEA and Team : Contributions to the Biological Make-Up of Performance Athletes

The excellent results registered by Romanian female athletes have created conditions for the study of the biological pointers underlying their special capabilities for physical efforts, which contradict the general opinion on the woman's physiological limits.

This article has aimed at highlighting the complex factors contributing and leading to performance and the ways and means of compensating one for the other.

The authors carried out an experiment with 101 sportswomen (first category and masters of sports) belonging to the national and olympic athletics team. The tests were grouped according to the metabolic nature of the effort :
— anaerobic effort in terms of speed (100, 200, 400 m) ;
— anaerobic effort in terms of strength (discus, javelin, weight) ;
— aerobic effort in terms of resistance (800, 1500, 3000 m, marching) ;
— anaerobic effort in terms of both strength and speed (long and high jumps) ;
— joint aerobic and anaerobic efforts (heptathlon).

It has become obvious that in each event performance is favoured by a certain biotype make-up. Training develops and improves the morphological and functional features specific 10 each event. Their solid knowledge is of great help in organizing and guiding the system of training for each event.

INDICE DE EVALUARE A FORŢEI MUSCULARE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ

Dr. ALEXANDRA POPOVICI
C.M.S.

În ideea de a găsi o exprimare cît mai exactă a relaţiei dintre forţa musculară şi masa musculară, autorii pornesc de la indicele de forţă utilizat curent în practica medico-sportivă (forţa palmară dreaptă + forţa palmară stîngă + forţa scapulară + forţa lombară, împărţite la 4 şi raportate la greutatea corporală), indice care nu corespunde întotdeauna în toate probele sau disciplinele sportive, introducînd un nou indice de evaluare a relaţiei forţa musculară/masa activă.

Indicele propus a fost prelucrat timp de cinci ani pe sportivi fruntaşi în C.M.S., dovedindu-se extrem de util în special în probele şi disciplinele sportive de forţă.

Indicele se calculează astfel :

$$\frac{(F_1+F_2+F_3+F_4) : 4}{\text{Masa activă (kg)}}$$

F_1 = forţa flexorilor palmari drepţi
F_2 = forţa flexorilor palmari stîngi
F_3 = forţa scapulară
F_4 = forţa lombară

Prelucrarea a peste 15.000 de determinări ne-a permis a considera ca valori bune între 1,2—1,4, ca valori foarte bune peste 1,4 — la băieţi, ca valori bune între 0,8—1, ca valori foarte bune peste 1 — la fete.

Acest nou indice se dovedeşte astfel superior, deoarece ia în consideraţie numai relaţia forţa/masa activă, evitînd erorile datorită excesului ponderal prin ţesut adipos (întîlnit mai frecvent în atletica grea sau la hipersomi).

STUDIU PRIVIND FLUCTUAȚIA ȘI CONTINUITATEA ÎN ANTRENAMENTE ÎN CADRUL UNEI ECHIPE DE FOTBAL—COPII NOU ÎNFIINȚATĂ

Dr. GHEORGHE DUMITRU, medic principal în medicina sportivă — Constanța

Practicarea sportului de performanță, la fel ca și alte activități, presupune — pentru obținerea unor acumulări mulțumitoare — în primul rînd continuitate în antrenamente. De fapt însăși noțiunea de antrenament implică această continuitate, organismul sportivului neputîndu-și perfecționa funcțiile și augmenta capacitățile decît în condițiile acționării asupra sa cu anumite mijloace de modelare și după anumite metode, acest impact trebuind să aibe ritmicitate și să se întindă pe o perioadă de cel puțin cîțiva ani.

Continuitatea este deci un criteriu esențial de apreciere a activității unui sportiv și tot ea constituie unul dintre „argumentele" cele mai semnificative în prognosticul asupra viitoarelor performanțe ale acestuia. Pornind de la aceste considerații de ordin general, unanim acceptate credem noi, ne-am propus să studiem și din acest punct de vedere activitatea ce se desfășoară la nivelul unei echipe de fotbal — copii nou înființată. Fluctuația copiilor, continuitatea și discontinuitatea participării lor la antrenamente, motivele întreruperii activității lor sînt „fenomenele" ce constituie materialul de studiu al prezentei lucrări.

O obișnuință mai veche de a înregistra cît mai exact faptul curent ce, la momentul desfășurării sale, poate să pară fără semnificație ne-a determinat să ținem o evidență foarte strictă, nominală, a tuturor celor ce în decursul unui an și 4 luni (1 septembrie 1982 — 31 dec. 1983) au participat, fie măcar și numai o singură dată la antrenamentele echipei, această acumulare de date făcînd posibilă întreprinderea studiului de față.

Ni s-a părut interesantă o astfel de cercetare deoarece din ea s-ar putea desprinde încă un tip de explicații privind relativ mica atracție de care se bucură activitatea cu copiii în rîndurile antrenorilor, precum și un argument în plus pentru cei ce susțin, și pe bună dreptate, că a fi antrenor la copii este foarte greu. Pentrucă, dacă la nivelul seniorilor cei doi factori implicați antrenorul și jucătorul, sînt la fel de mult interesați în a activa în fotbal, primul avînd nu puține instrumente coercitive asupra secundului, instrumente ce pot acționa, e drept, numai atîta timp cît jucătorul vrea să rămînă jucător de fotbal și aceasta se întîmplă deobicei (puțini sînt cei ce renunță la fotbal după ce s-au implicat în această activitate și la vîrsta senioratului), la nivelul copiilor în special și, mai puțin dar totuși destul de mult la nivelul juniorilor, entuziasmul cu care „jucătorii" se prezintă inițial la fotbal trece prin atîtea momente de declin, declanșate de întîmplări de multe ori insignifiante, încît foarte frecvent cel ce ieri îți spusese că vrea să joace fotbal pînă la 40 de ani dispare a doua zi. La „capriciile" lor personale, explicabile într-un fel prin vîrstă, trebuie adăugate cele ce aparțin părinților și profesorilor și acestea sînt de cele mai multe ori insurmontabile. La felul acesta, nu în puține cazuri, dintre cei cu care un antrenor pornește la vîrsta de 10—11 ani, puțini mai pot fi regăsiți la sfîrșitul junioratului în echipa respectivă, pe parcursul cîtorva ani lotul putîndu-se primeni uneori complet.

MATERIAL ȘI METODĂ

Lucrarea de față se bazează pe datele curente ale activității pe care am desfășurat-o cu echipa de fotbal copii a A. S. Chimpex Constanța, în perioada

Tabelul 1

ANUL	1982				1983												Total
LUNA	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	
Nr. noi veniți	29	34	38	41	14	3	15	18	9	1	11	8	13	6	15	4	259

1.09.1982—31.12.1983. În acțiunea de selecție care nu a încetat nici la data redactării acestei lucrări, s-au utilizat metodele cunoscute ; vizite în școli, anunțul în ziarul local, atragerea colegilor de către cei deja înscriși, etc. S-au selecționat băieți, din orașul Constanța, de preferință din cartiere apropiate sediului și bazei sportive a asociației, născuți în anii 1971—1972. Au fost acceptați cîțiva totuși și dintre cei născuți în 1970.

Antrenamentele s-au desfășurat la baza sportivă a asociației, la plajă, pe timpul verii, și la o sală de sport, după un program zilnic pe perioada școlii (inclusiv duminica) și de două ori pe zi, în afara duminecii, în vacanțe. Pe timpul școlii antrenamentele aveau loc numai dimineața de la ora 7—9,30, iar în vacanțe antrenamentul de dimineață începea la ora 8 și dura pînă la 11—11,30, iar cel de după amiază dura de la 16 pînă la 19—19,30.

Se urmărea îndeplinirea a 4 grupe de sarcini :

a) Antrenamentul fizic : forță, viteză, rezistență, îndemînare nespecifică, mobilitate ;

b) Antrenamentul tehnic : tehnică picior (preferat-nepreferat) cap, stopul, stopul-preluare cu piciorul și stopul-preluare cu pieptul ;

c) Antrenamentul teoretic : — tactic-psihologic plus cultură generală, cultură sportivă în general și fotbalistică în special, educație sanitară privind viața sportivă, alimentația, etc.

d) Antrenamentul prin joc, deobicei pe teren mai mic și cu număr redus de jucători.

La acest conținut pe care noi îl considerăm separat se adaugă meciuri pe teren normal, cu adversari cît mai apropiați ca vîrstă.

Ponderea lucrului pentru fiecare grupă de sarcini variază de la lună la lună, sau în funcție de anotimp, vreme, sarcini momentane. Spre exemplu în luna aprilie 1983 din cele 48 h și 40 min. efectiv lucrate în 26 de antrenamente, 12 h 20 min. au fost dedicate tehnicii picioarelor, 9 h 30 min. jocului, 7 h 30 min. culturii generale etc, pe lîngă aceasta susținînd și un număr de 6 meciuri (oficiale și amicale) pe teren normal. În luna iulie 1983 cele 98 h 10 min. realizate în 45 antrenamente au fost împărțite după cum urmează : 20 h 15 min. tehnică picior, 14 h 55 min. joc, 12 h 30 min. tehn. cap, 11 h 15 min. forță etc., alături de aceasta susținînd un singur meci (amical).

Copii aveau obligativitatea ca acasă, pe lîngă îndeletnicirile curente caracteristice perioadei (școală — vacanță) să citească zilnic 20 de pagini, pe timpul școlii, și 50 de pagini, în vacanțe, dintr-o carte de pe listele bibliografice indicate de către profesorii de limbă română, carte căreia, după lecturare, trebuiau să-i facă rezumatul, iar în vacanțe, fiecare, pe rînd, să prezinte în fața celorlalți o temă pe care el o citise dintr-o carte de fotbal, fie la alegere, fie la indicația antrenorului.

În primăvara anului 1983, echipa a fost înscrisă în campionatul de copii al municipiului Constanța, susținînd 6 meciuri, e drept nu într-un cadru foarte oficial — campionatul neavînd suficientă rigoare în desfășurare — pierzînd toate întîlnirile, iar de la înființare și pînă la 31 dec. 1983 a susținut un număr total de 33 de meciuri amicale cu echipe de copii născuți în anii 1969—1970. Per total în perioada analizată 1.09.1982 — 31.12.1983 s-au efectuat 423 antrenamente și 39 de meciuri. Neînregistrînd de la început numărul de ore de antrenament efectiv nu dispunem de date globale privind volumul total de lucru al acestei perioade. Totuși între 1.03.1983 și 31 dec. 1983 s-a realizat un număr de 541 h și 40 min. antrenament. efectiv.

În lucrare au fost luați în considerație toți cei care au participat la antrenamente, chiar și numai o singură dată, fiecăruia numărîndu-i-se numai antrenamentele, pentru meciuri ținîndu-se o altă evidență care nu a fost luată în

discuție, deoarece se știe că la jocuri se prezintă de multe ori chiar și cei care nu au venit de loc la antrenamente în săptămîna respectivă (vezi și 4).

În perioada menționată au fost înscriși în catalogul echipei 259 de copii. Din punctul de vedere al lunii în care au venit pentru prima dată, situația se prezintă ca în tabelul 1.

Dintr-un total de 259 băieți, cîți au trecut pe la echipă în perioada amintită, doar 19 au rămas la începutul lui ianuarie 1984, 38 fiind îndepărtați de către antrenor, iar 202 renunțînd din proprie inițiativă. Grupîndu-i după numărul de antrenamente pe care le aveau la momentul renunțării sau excluderii, am obținut următoarea situație (tabelul 2).

Deoarece din cifra ce reprezintă numărul de antrenamente nu putem deduce cam cîte săptămîni sau luni a activat fiecare (absențele fiind inevitabile, mai ales la acest nivel) am întocmit următoarea situație (tabelul 3).

R* — Cei care după un număr de antrenamente au renunțat, au revenit după o perioadă mai lungă (3—6—12 luni) pentru o vreme, renunțînd din nou după aceia.

În sfîrșit tabelul 4 reflectă o situație în funcție de perioada (școlară sau vacanță) în care au venit pentru prima dată sau au renunțat. Nu sînt incluși aici cei 38 excluși, considerîndu-se că întreruperea a survenit în afara voinței lor.

DISCUȚII

Studiul tabelului 1 arată că de fapt afluența cea mai mare de copii noi s-a înregistrat în primele luni de la înființarea echipei, cu un vîrf în decembrie 1982, 41 nou veniți, luna iunie 1983, situîndu-se la extrema opusă cu un singur nou venit. De fapt în primele 4 luni de la debutul activității (sept. — dec. 1982) s-au înregistrat 152 nou veniți. Deci, primele vizite efectuate la școli au avut cel mai mare răsunet în rîndul celor ce-și doreau să se înscrie la o echipă de fotbal.

Din tabelul 2 se observă ponderea extraordinar de mare a celor care au renunțat, 202 (84%) în comparație cu numărul celor îndepărtați de către antrenor. Pentru a explica această situație trebuie să menționăm cîteva particularități ale activității la această echipă, particularități ce-și au sorgintea într-o concepție mai particulară a subsemnatului :

a) Verdictul asupra fiecărui copil în marea majoritate a cazurilor nu trebuie să fie grăbit și definitiv (vezi și 1). Calitățile sportive ale unui copil nu pot să se manifeste totdeauna la maximum în cele 30—40 de minute de joc pe care, deobicei, antrenorii le acordă celor veniți la selecție. Procesul aprecierii — nu poate fi „comprimat", pentru a duce la rezultate obiective, conforme cu realitatea, aceasta trebuind să fie făcută fără grabă, sistematic, în condițiile punerii subiectului testat, în situații cît mai variate și complexe. Selecția ce se sprijină numai pe „ochiul versat" nu mai rezistă azi, cînd o bună alegere trebuie să țină seamă, alături de calitățile fizice, și de predispoziții, personalitate, calități moral-volitive etc. De aceea numai în două cazuri ne-am pronunțat chiar din prima zi, renunțînd la copiii respectivi, care dovedeau o lipsă totală de aplicație pentru mișcare în general, nu numai pentru fotbal. De altfel aceștia veniseră din proprie inițiativă la stadion.

b) Personalitatea unui copil se reflectă în orice activitate la fel de bine, deci după părerea noastră nu este posibil ca un copil să fie foarte bun la fotbal și total dezinteresat la școală, în vestimentație, etc. Dacă el nu dovedește ambiție pentru autodepășire la învățătură, nu țintește locuri fruntașe în ierarhia clasei sau a școlii, cu siguranță că și în fotbal plăcerea și zelul i se vor toci în cîțiva ani și se va mulțumi în postura de titular sau rezervă la echipe obscure de divizia B sau C. Un astfel de copil nu credem că trebuie să ne intereseze.

Ca atare am acordat o atenție deosebită, exagerată chiar după părerea unora, învățăturii controlîndu-le copiilor notele școlare zilnic, controlîndu-le activitatea de acasă dumineca, interzicîndu-le „recreerea" în fața blocului sau în curtea școlii etc. Ceea ce cu siguranță a „contribuit" la îngroșarea rîndurilor celor ce au renunțat. Pentru că, dece să nu o spunem, de prea multe ori către fotbal se

îndreaptă cei care la învățătură sînt mediocri sau slabi. A le accepta mediocritatea numai de dragul de a-l avea în echipă, ni se pare un compromis care cu siguranță mai tîrziu se va răzbuna asupra celui ce l-a făcut.

c) Antrenamentele zilnice, sau de două ori pe zi în vacanțe, la ore matinale (7 dimineața), destul de lungi, în care este inclusă și pregătirea teoretică, psihologică, antrenamentul de forță etc., urmăresc acomodarea cu munca, crearea obișnuinței de a acorda pregătirii pentru fotbal, zilnic, un minimum de 3—4 ore, în condițiile în care trebuie să înveți din ce în ce mai bine, să faci lecturi zilnice, sistematice, să renunți la mersul la bunici în vacanțe, la T.V., filme, etc. Sigur că un asemenea volum de muncă poate să sperie, dar explicîndu-le utilitatea fiecărui detaliu, argumentîndu-le pe înțelesul lor de ce este mai bine să lucreze așa în antrenamente și nu doar să joace fotbal la două porți sau „miuță" (cum se mai face de multe ori la acest nivel), făcîndu-i să înțeleagă că pentru a putea să se confrunte de la egal la egal, într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat, cu cei de vîrsta lor din țările cu tradiție în fotbal, trebuie ca ei să se antreneze de pe acum cel puțin la fel de mult și de bine ca aceia, copiii care au o chemare pentru FOTBAL ȘI PENTRU MUNCĂ, nu vor da bir cu fugiții, ci se vor înhăma la treabă devenind din ce în ce mai ambițioși.

Pentru că, toată lumea o știe, nu de talente a dus fotbalul nostru lipsă, ci de talente cu mare ambiție, care să nu se mulțumească cu condiția de „vedetă" a orașului, județului sau țării și care să înțeleagă că pentru a depăși această condiție, țintind un loc între cei mai buni de pe continent sau de pe glob., talentul este o condiție fără de care nu se poate, dar absolut insuficientă, dacă nu i se adaugă și o muncă titanică.

La aceste explicații mai mult de ordin subiectiv—conceptual, am adăuga încă vreo cîteva de natură obiectivă.

a') Rezonanța modestă pe care numele AS Chimpex Constanța o are în rîndul iubitorilor de fotbal, adulți sau copii, din orașul Constanța. Deocamdată FC Constanța și Portul Constanța au un avans foarte mare din acest punct de vedere.

b') Aria de selecție (nr. școli, număr de familii) relativ restrînsă, baza sportivă a asociației aflîndu-se într-o zonă a orașului cu mai puține blocuri și mai multe case cu curte — deci densitate mai redusă a populației ;

c') Transportul în comun relativ deficitar în această zonă a orașului, în condițiile în care se pune problema trecerii de la autobuze la tramvaie ;

d') Terenul de antrenament mic, neatractiv (de handbal, cu bitum), cel de fotbal fiind în reparație.

e') Echipamentul destul de sărac, nesatisfăcător, mingi puține, etc.

Cele de mai sus nu se vor în nici un caz argumente pentru a „scuza" un fenomen ce poate fi apreciat, de către unii, drept negativ. Dealtfel, noi credem că o astfel de fluctuație este inerentă unei perioade de închegare a unei echipe de copii. Din păcate însă, nu cunoaștem și alte studii care să fi luat în discuție o astfel de problematică.

Tot din tabelul nr. 2, se observă că primele 4 grupe însumează 206 subiecți deci 85,8%. Se pare deci că cine trece de 25 de antrenamente dovedește deja o oarecare statornicie. Un singur băiat a renunțat după ce depășise 100 de antrenamente (de fapt ajunsese la 155). În schimb problema disciplinei se pare că nu poate fi rezolvată așa ușor, de vreme ce și după 100 de antrenamente a trebuit

Tabelul 2

GRUPA	I	II	III	IV	V	VI	VII	Total
Număr antrenamente la data excluderii sau renunțării	1	2-5	6-10	11-25	26-50	51-100	>100	
Excluși	2	13	12	3	2	2	4	38
Au renunțat	20	61	52	43	18	7	1	202
Total	22	74	64	46	20	9	5	240

Tabelul 3

Motivul întreruperii		DURATA	1 zi	1 săpt.	2 săpt.	1 lună	1-3 luni	3-6 luni	6-9 luni	9-12 luni	>1 an	R*	Total
		Renunțare	20	54	47	34	26	5	2	2	2	10	202
	Excludere	Indisciplină	-	2	3	-	3	2	3	1	-	-	14
		Lipsă de calități	2	10	7	-	-	-	-	-	-	-	19
		Lipsă de calități și indisciplină	-	2	2	1	-	-	-	-	-	-	5
Total			22	68	59	35	29	7	5	3	2	10	240

să renunțăm, pe acest motiv, la 4 dintre ei, respectiv la 107, 116, 117 și 177 de antrenamente.

Tabelul 3 ne înfățișează o situație asemănătoare dar privită din perspectiva duratei după care au renunțat sau au fost excluși. Tot aici am înregistrat și o categorie mai aparte alcătuită din 10 subiecți care au renunțat la un moment dat, au revenit după 3—6 luni — 1 an și după aceea din nou au renunțat. Sigur că și aici spre extrema dreaptă a tabelului se înregistrează mai puține cazuri, dar asta nu înseamnă că problema stabilității și a continuității nu se mai pune tot atît de acut, iar din punct de vedere disciplinar deasemenea niciodată problemele nu dispar, copiii putînd manifesta un comportament „alături de norme" chiar după 10—11 luni, și cu siguranță și mai tîrziu, încît prin aceasta să impună excluderea din echipă (cazul celui cu 177 antrenamente în 11 luni, exclus pentru furt din vestiar).

În sfîrșit, tabelul 4 ne arată, așa cum era și de așteptat, că cei mai mulți se prezintă pentru prima dată la echipă în timpul școlii. Dintre aceștia foarte mulți renunță tot în timpul școlii (81,6%), după cum dintre cei veniți în timpul vacanței cei mai mulți renunță tot în vacanță (69%) Procentajul celor care au rămas este totuși mai mare la cei veniți în vacanță (11% = subiecți 8), față de 11 subiecți (7,4%), în cazul celor veniți în timpul școlii. Fapt într-un fel surprinzător, deoarece ar fi de așteptat ca situația să se prezinte invers, cei veniți în vacanțe, odată cu începerea școlii — datorită sarcinilor școlare — să fie tentați, să renunțe. Aceasta ne arată că nu datorită imposibilității de „a face față și școlii și antrenamentelor" renunță în general copiii, ci, mai curînd, cel puțin în cazul de față, datorită exigenței și condițiilor obiective enumerate.

CONCLUZII

1. Problemele pe care le pune constituirea unei echipe de fotbal copii, de 11—12 ani, sînt multiple și mult diferite de cele ce se ridică la nivelul juniorilor și al seniorilor.

2. La această vîrstă instabilitatea psihică ce-i caracterizează, precum și dependența lor totală de părinți și școală (factori nu întotdeauna favorabili practicării sportului de performanță), îi fac pe copii să fie inconstanți, să renunțe repede, sau să aibe în multe cazuri o frecvență care să nu le asigure obținerea unor acumulări mulțumitoare.

3. Problemele de disciplină sînt foarte frecvente și ele pot apărea de multe ori după o perioadă destul de lungă de activitate în cadrul echipei. Acestea, alături de tendința la slăbirea preocupărilor școlare, trebuie să se constituie în permanențe ale atenției antrenorului care, pe lîngă înțelegere, răbdare și tact, trebuie să dea dovadă și de suficientă exigență în așa fel încît, atunci cînd faptele o impun, să renunțe la cel ce nu înțelege că numai talentul, nu este suficient pentru a deveni un foarte bun fotbalist. Acționînd în felul acesta se vor rări cazurile de ratări ale unor „mari talente", talente care de fapt nu pot fi cu adevărat mari decît dacă au aptitudinea și forța de a se împlini prin muncă disciplinată.

4. Pentru a nu greși și a da șanse fiecăruia „să se prezinte" în complexitatea sa este bine ca procesul de apreciere (testare) să fie mai îndelungat, lăsîndu-le copiilor la dispoziție mai mult timp pentru a arăta ce pot. De multe ori

Tabelul 4

T O T A L din care :	Veniți în vacanțe		Veniți în timpul școlii	
	72		149	
Au renunțat în vacanțe	49	(69 %)	17	(11 %)
Au renunțat în timpul școlii	15	(19,9 %)	121	(81,6 %)
Au rămas în lot	8	(11,1 %)	11	(7,4 %)

tenacitatea poate fi calitatea dominantă și ea nu se poate „vedea" pe parcursul unui singur meci la două porți, meci care încă mai constituie pentru unii antrenoi criteriul infailibil de selecție.

5. Problemele pe care le pune școala, probleme generate de lipsa de timp pentru studiu și pentru fotbal, credem că sînt mai mult închipuite, de vreme ce din practica analizată am constatat că se poate veni la 6—7 antrenamente pe săptămînă și, în același timp, învață mai bine decît pînă la momentul înscrierii la fotbal. Pentru aceasta însă este necesară insuflarea unui cult al utilizării celei mai eficiente a timpului, cult care nu poate „prinde" decît dacă și antrenorul îl are și îl dovedește zilnic, în fața copiilor. În acest scop controlăm tot programul lor din afara școlii, inclusiv timpul ce trece de la momentul ieșirii pe ușa vestiarului pînă ce ajunge fiecare acasă, antrenorul semnînd în caietul de antrenament ora la care a plecat, iar părinții, acasă, ora la care a sosit.

6. În schimb o altă categorie de probleme, ce țin de organizarea activității, de tradiția, de numele clubului și de baza materială trebuie luată cu toată seriozitatea în considerație, pentrucă nu se poate conta la nesfîrșit numai pe „mirajul fotbalului" în rîndul copiilor.

BIBLIOGRAFIE

1. **Dumitru Gheorghe :** Antrenarea îndemînării specifice și perfecționarea ambidextriei la micii fotbaliști — rev. Ed. fizică și sport 10, 1983 ;

2. **Dumitru Gheorghe :** Noi contribuții la studiul dezvoltării ambidextriei la micii fotbaliști — nepublicat ;

3. **Drăgănescu I. :** Puncte de vedere privind unele aspecte esențiale ale pregătirii copiilor și juniorilor la fotbal — rev. Ed. fizică și sport 9, 1978 ;

4. **Ilea I. E. :** Studiu privind absențele la o echipă de fotbal — juniori II rev. Ed. fizică și sport 6, 1980 ;

5. **Ionescu M. :** Depistarea — selecție primară a tinerilor fotbaliști rev. Ed. fizică și sport 4, 1978 ;

6. **Rombol** nr. 1/1983 pentru antrenori centre de copii și juniori București — 1983.

Gh. DUMITRU : Etude concernant la fluctuation et la continuité dans les entraînements de l'équipe de football-enfants nouvellement créée

La continuité est un élément de l'entraînement sportif ; l'obtention d'accumulations quantitatives et qualitatives n'est pas possible en l'absence de la continuité. Donc, la continuité est un critère essentiel d'appréciation de l'activité d'un sportif, elle constitue en même temps l'un des arguments les plus significatifs permettant de prévoir les performances futures.

La fluctuation des enfants, leur participation continue et discontinue aux entraînements, les raisons d'interruption de leur activité sont des „phénomènes" qui constituent l'étude présentée dans cet ouvrage.

Les données courantes de l'activité déroulée par des enfants âgés de 12—13 ans dans le cadre de la base sportive de l'association sportive Chimpex — Constanța constituent les éléments de cet ouvrage.

Ces enfants, sélectionnés dans les écoles situées au voisinage de l'association sportive, ont suivi un programme quotidien durant la période scolaire et de deux fois par jour pendant les vacances.

On a effectué quatre genres d'entraînements avec les enfants sélectionnés: physique, technique, théorique et entraînement par jeu, sur un terrain petit et avec un nombre réduit de joueurs.

Il résulte de cette étude une série de motifs objectifs et subjectifs concernant la fluctuation et la continuité des enfants au cours des entraînements, ainsi que les méthodes de sélectionner et de maintenir en activité les enfants.

GH. DUMITRU : A Study on the Fluctuation and Continuity in the Training of a Newly Established Children's Football Team

The author underlines that continuity is one of the elements to be taken into account in terms of training. There is no obtaining quantitative and qualitative accumulations without continuity. Accordingly, continuity is an essential criterion for evaluating the activity of a sportsman and at the same time one of the most significant arguments in terms of forecasting future performances.

The children's fluctuation, their continuous or discontinuous participation in training, the motivation for discontinuous activities, are all dealt with in this study.

This study relies on data collected from the activities unfolded by children aged 12 or 13 at the „Chimpex" Sporting Association of Constanța.

The respective children were selected from the schools in the neighbourhood of the Association ; they were subject to a daily training during the school-year ; training took place twice a day during holidays.

Four types of training were practised : physical, technical, theoretical and training by games, usually on a smaller ground and with a reduced number of players.

The study has revealed a number of subjective and objective reasons which underlie fluctuation and continuity in terms of children's training, as well as the methods to be resorted to for selection and for maintaining a continuous activity.

(Urmare din pag. 63)

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

L'auteur, un entraîneur d'athlétisme renommé surtout dans le domaine des sauts, raconte avec d'innombrables détails, verve et... un esprit mordant, ses souvenirs de jeune élève à un cours où il n'était pas un lecteur ; le conférencier était un grand entraîneur d'athlétisme, réputé pour le saut en hauteur (parmi ses élèves figurait aussi Ulrike Meifert qui est devenue, à 16 ans, championne olympique aux Jeux de Munich en 1972) : le mode de sélection des sauteurs en hauteur (garçons et filles), le déroulement de l'entraînement, les tests périodiques, la stimulation durant l'entraînement, les méthodes de récupération, les relations entre l'entraîneur et le sportif selon les deux coordonnées — verticale (hiérarchique) et horizontale (d'égal à égal). Les enseignements qu'il a appris de l'entraîneur ouest-allemand Dragan Tancic, l'auteur les offre dans cet ouvrage qui constitue une source d'informations de grande valeur pour les entraîneurs et les sportifs.

I. VINTILĂ : An Instructor's Dairy

The author, who is a well-known athletics instructor, especially in jumps, recollects with gusto a number of interesting aspects of a training stage where he acted as both a trainer and a trainee. It should be noted that I. Vintilă in his capacity as a renowned instructor in athletics makes a number of pertinent remarks in terms of high jump (mention should be made that his disciples include Ulrike Meifert who at 16 years of age became Olympic champion at the 1972 Munich Olympic Games) ; he refers mainly to the way in which high jumpers, boys and girls, are selected ; to the unfolding of the training ; the periodical testing ; the stimuli in terms of training ; rehabilitation and recovery methods ; the bonds between the instructor and the sportsman (both vertically (hierarchically/ and horizontally /on equal terms/). Not less important are the most precious information for use to instructors and trainees alike the author provides, which he obtained from Dragan Tancic, a West German instructor.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv Dinamo București

5 septembrie 1982

Iată-ne elevi ai unui curs la care cu ceva ani în urmă eram... lectori : „cursul" de săritură în înălțime ! Elevi, întrucît oricum am da-o Dragan Tancic și colegul său, aflați, la noi, în schimb de experiență, orientează ferm și precis direcția și sensul „experienței" : de la ei către noi.

Sigur, treaba pe care o fac antrenorii din R. F. Germania poate trezi nostalgii incomode, amintindu-ne cam cine eram noi altădată la această probă, cum am evoluat ca melcul, în timp ce alții au fost mult mai harnici. Dar, este preferabil să uităm d orgoliile nelalocul lor și să ne punem pe treabă pentru a reface terenul pierdut. Este posibil acest lucru ? Este, cum să nu fie, dar și piedicile care trebuiesc învinse sînt redutabile. Nu le înșir, ce rost ar avea, sînt cunoscute. Dificile, dar surmontabile.

Contactul cu acești oameni, de numele cărora este legat direct revirimentul spectaculos al săriturii în înălțime în R. F., Germania, trebuie să constituie, pentru noi, moment de adîncă reflecție, punct de schimbare calitativă a opticii și practicii în această probă pentru care — există atîtea dovezi concrete — tineretul nostru este deosebit de dotat.

Să ciulim, deci, urechile !

Expunîndu-ni-se configurația organizatorică a federației și a structurilor care reglementează activitatea la săritura în înălțime, înțelegem că în cadru organizat (dirijat de la centru) își duc activitatea cîte 18 săritori și 18 săritoare la fiecare din clasele : internațională, națională, tineret. Așadar, 108 săritori !

Revine ca un laitmotiv, în expunerea oaspeților, importanța activității medicilor, maseurilor, psihologilor etc., pentru ca un săritor să poată efectua ceea ce pretinde azi marea performanță de la el.

Antrenorul federal dispune de o mare putere de decizie. Zumzăit în sală la acest enunț, asistența dîndu-și seama de deosebirea față de situația de la noi. Toți visează să aibă o mare putere de decizie și, „modești", se mulțumesc doar cu această față a medaliei. Cealaltă față — răspunderea — s-o mai ia și alții..

Selecția se face bianual, începînd de la nivelul landurilor și terminînd la cel al federației.

Echipa națională este alcătuită de către un organism complex în care își au reprezentanți și sportivii. De cîte ori n-am resimțit lipsa atleților de la unele hotărîri care îi privesc direct, nu numai ca un act devenit o modalitate de dirijare de mult încetățenită în țara noastră, dar și un factor limitativ în efortul de a lua hotărîrile cele mai indicate, cu rezultate optime. Mulți, prea mulți ar vrea ca deciziile să fie luate de un colectiv cît mai restrîns, dacă se poate, la o persoană și resorturile care — în asemenea cazuri — duc la eșec să le știe cît mai puțini.

Nu-i niciodată, însă, prea tîrziu să faci un lucru bun, cum ar fi, de exemplu, să introduci în biroul federal cîțiva antrenori și cîțiva sportivi, pentru a avea la îndemînă și alte unghiuri posibile de apreciere a indiferent cărei probleme atletice.

Dar, uite, mi-o ia gîndul rapid și pierd firul expunerii...

Contează în operația de selecție și performanțele din concursuri, dar gradul lor de semnificație este completat de o „mică" baterie de teste, ne spune zîmbind Tancic, teste asupra nivelului p.f.g. :

— alergare cronometrată pe 30 m și 60 m ;

— ridicat la piept (kg) ;

— test pentru mobilitatea coloanei vertebrale și a articulațiilor coxofemurale ;

— test pentru elasticitatea mușchilor bazinului ;

— alergare cronometrată pe 150 m ;

— *alergare pe distanța de 6 km;*

teste pentru calitățile specifice,

dententa orizontală :

— *pentasalt pe un picior fără elan ;*

— *pentasalt pe un picior cu 6 pași elan ;*

— ***idem, decasalt ;***

detenta verticală :

— *sărituri cu bătaie pe ambele picioare peste 5—10 garduri cu intervale de 2 m, cu cronometrare ;*

— *săritura în înălțime cu elan perpendicular (4—5 pași) ;*

— *săritura în înălțime prin procedeul „foarfecă", cu elan curb ;*

— *10 semiflexiuni, amplitudinea mișcării determinată de un cadru special, cu cronometrare ;*

teste biomecanice :

— *test pentru viteza elanului ;*

— *test pentru structura elanului ;*

— *test pentru desprindere : forțe care acționează ; durata de acțiune ; viteza și poziția corpului ;*

teste funcționale :

— *gradul de sănătate ;*

— *starea aparatului locomotor ;*

— *viteza de refacere a capacității organismului în urma efortului (test determinant pentru volumul de muncă prescris) ;*

teste privitoare la stabilitatea performanței :

— *stabilitatea psihică (în cazurile indicate, se execută de către specialiști antrenament psiho-reglator pentru atingerea nivelurilor optime) ;*

— *testarea stabilității tehnice în condiții extreme (zgomot, căldură, ploaie, perioade lungi de așteptare etc.) ;*

— *testarea rezistenței speciale : după 5—6 ore de efort se cere sportivului să realizeze o performanță cît mai înaltă.*

Aspectul acesta, al modelării „caracterului de luptător" al sportivului, importanța lui mă duce cu gîndul la utilitatea unui eseu care să-i releve aspectele, modalitățile de rezolvare, beneficiile. Dar atenție, pierd din nou firul. Și-i un fir deosebit de interesant. El duce la surpriza J. O. de la München, la campioana olimpică Meifert. Apropierea de ea se face din dorința de a ilustra un „caz" celebru, importanța psihicului în realizarea marilor performanțe sportive.

Primii ani postolimpici (după 1972) au fost pentru Ulrike prilejul — se părea — căderii definitive în mediocritate, fapt nu prea rar întîlnit la celebrități născute peste noapte, fenomen asupra căruia vîrsta fragedă constituie factor favorizant.

Una din etapele acestei „băi" în mediocritate (aprecierea eufemistică) s-a consumat pe Stadionul Republicii cînd, în cadrul unei semifinale a „Cupei Europei", Meifert a... involuat într-o asemenea manieră încît pierderea ei pentru sportul de mare performanță constituia o certitudine pentru orice specialist.

Longilină, suplă, drăguțică, a devenit prezentatoare de modă, ștacheta trecînd-o, uneori, ca un drag divertisment, evocator al apusei glorii olimpice.

Și, iată, cînd nimeni nu se mai aștepta, cînd constituia un capitol încheiat pentru toți cei care cu regret apreciau cînd o vedeau : „păcat ,ar fi putut fi o mare săritoare", Ulrike țîșnește la nivelul maximum mondial.

Ce s-a petrecut ?

Ce „macara" miraculoasă a scos din anonimat această conștiință șocată de strălucirea aurului olimpic la 16 ani, aflată dintr-odată în centrul arzător al interesului general și cedînd sub povara celebrității ? (Altă temă de eseu.).

Piesa esențială a „macaralei", piesele, de fapt, au fost conștiințele celor care au realizat că un atletism național timp de 10 ani nu a reușit să producă un element la fel de bun și că, deci, recuperarea Ulrikăi merită orice, dar absolut orice efort.

A urmat o persistentă, amplă și subtilă manevră „de învăluire", de înregimentare pe nesimțite a fetei în falanga atletică, etapă caracterizată prin cerințe minime, prin multă îngăduință, ce s-o mai lungim, etapa „ducerii cu zăhărelul".

Rigorile cresc pe nesimțite. Se modifică focare inhibitive ale performanței.

Își schimbă clubul. Se schimbă domiciliul, se schimbă treptat mentalitatea.

E trecută în grija unui tehnician puțin reputat profesional, dar cunoscut pentru deosebitul lui tact pedagogic. A fost marea cheie pentru marele lacăt al acestui tezaur.

Puternica-i voință amorțită de îndelungata lîncezeală începe să devină cal de bătaie în efortul, greu de imaginat pentru cel ce nu l-a încercat, de a schimba radical un mod de viață devenit fel de a fi. Răbdare, așteptare, încurajare, tact.

Învingerea greutăților, scop și mijloc, incită, devine liantul fragmentelor unei motivații în plin proces de fortificare.

„Cămila germană", cum începe să i se spună cu admirație, începe urcușul.

Termină facultatea. Titlul lucrării de diplomă spune tot: „Evoluția și frustrarea unei tinere spotive de performanță".

A urmat ceea ce știm cu toții.

Cînd ia în primire un săritor în înălțime, pe Tancic îl frămîntă cîteva probleme, printre care:

— să-l ducă la o tehnică perfectă; și-l imaginează sărind, elan, bătaie, zbor perfecte; vede, din prima clipă, țelul, drumul și mijloacele de atingere;

— săritorul să dispună de potențialul care, prelucrat, să-l facă rapid, puternic, elastic, rezistent, îndemînatic;

— să fie înalt, dar ușor, să aibă picioare lungi, planta mare;

— să se prezinte perfect din punct de vedere funcțional, să aibă o mare putere de refacere;

— să aibă o mare putere de concentrare, o mare stabilitate psihică inalterabilă la factori perturbatori puternici;

— să gîndească săritura, dar să nu fie obsedat, chestie de nuanță care desparte teritorii învecinate, dar mult diferite (alt material „gras" pentru un eseu).

După cum se vede, preluînd în pregătire un sportiv, antrenorul vestgerman are... cîteva pretenții.

Problemele principale metodice legate de pregătire care îi stau în atenție sînt:

— antrenamentul pentru calități fizice;

— antrenamentul pentru calități tehnice;

— antrenamentul pentru calități tactice;

— antrenamentul pentru calități psihice;

— probele de control;

— periodizarea pregătirii;

— regenerarea după ciclurile: săptămînal, lunar, anual;

— refacerea după efort (apreciată după rezultatul testelor fiziologice);

— alimentația: proteine, săruri minerale, vitamine; electroliți; glucide; elemente necesare regenerării celulare; alte preparate speciale.

Ajunși aici, la „benzina" necesară „motorului", era exclus ca discuția să nu alunece spre unele produse cu „cifre octanice" atît de ridicate încît sar în afara literei regulamentului.

Ne spune Tancic: „...vă rog să mă credeți, o spun cu toată sinceritatea, săritorul în înălțime dacă este perfect pregătit poate realiza performanțe bune și fără doping. Săritorii mei, în indiferent ce lună și ce zi a săptămînii, pot sări în jur de 230 cm."

Da, acesta ar fi constituit un puternic argument pentru epoca „romantică" a dopingului, pentru zilele cînd între cuvintele doping și amfetamină aproape că se putea pune semnul egalității.

Dar, după cum știe azi orice copil din indiferent ce colț al lumii care aleargă pe pistă, au apărut — și nu de ieri, de azi — alte „grăunțe" al căror efect — în funcție de tărie și de administrare — se întinde mult în timp, astfel că oricînd, să zicem într-o lună, poți realiza performanțe superioare.

Astfel, argumentul că „indiferent în ce lună și ce zi a săptămînii săritorii pot sări peste 230 cm" este astăzi lipsit de semnificație, el indicînd doar faptul că în metodica mondială elemente esențiale altădată, cum ar fi îmbinarea clasică a volumului și intensității și realizarea formei sportive, se rezolvă în mod diferit (și acesta poate fi un „gras" subiect pentru un alt eseu).

Simt că-i necesar să fiu mai clar: iau de bun ce afirmă oaspetele nostru, elevii săi nu utilizează produse nepermise, doar că argumentul adus este anacronic.

(Continuare în pag. 60)

CONSFĂTUIRE METODICĂ LA GIMNASTICĂ RITMICĂ

Cu prilejul recentelor campionate de gimnastică ritmică care au avut loc la Bucureşti, federaţia de specialitate a avut o utilă iniţiativă : aceea de a organiza o consfătuire metodică cu antrenoarele şi arbitrele pe tema : „Tendinţe noi pe plan internaţional în gimnastica ritmică". *Au ţinut referate Maria Gîrbă, antrenoarea lotului, Victoria Buruiană şi Viorica Moceani (arbitre internaţionale), care au relatat tendinţele gimnasticii ritmice atît la campionatele mondiale de la Strasbourg din 1983, cît şi de la alte întîlniri internaţionale importante. S-a subliniat faptul că la această disciplină execuţia artistică în mînuirea obiectelor, bagajul de exprimare motrică şi aranjamentul compoziţional au atins cote înalte. S-au făcut precizări de îmbunătăţire a arbitrajului. Elementele de dificultate să fie bine cunoscute de către arbitre, iar punctajul să se acorde atît elementelor de compoziţie, cît şi celor tehnice. S-a mai arătat că deşi mingea nu a mai făcut parte, mulţi ani din programul C.M., cu toate acestea execuţiile cu mingea au crescut în aranjamentul compoziţional (aruncări înalte, rulări pe corp şi pe covor etc.). De asemenea, se pune accent pe tehnica corporală (capul, trunchiul trebuie să fie în permanentă mişcare), pe cursele de paşi ritmici, pe sărituri înalte şi cu deschideri ample, pe cambreuri, pe ambidextrie în mînuirea obiectelor, unde trebuie să existe o simbioză între mişcarea corpului şi mînuirea obiectului.*

Tot în spiritul noutăţilor şi, în acelaşi timp, al exigenţelor s-a făcut precizarea că la panglică desenul făcut prin mînuirea ei să fie înalt, deasupra gimnastei, dar nu trebuie neglijat nici cel de pe parchet, spirale, şerpuiri etc. Aruncările panglicii şi relansările ei să se facă în strînsă legătură cu mişcarea corporală în care capul, trunchiul participă, nu stau ţepene. La măciuci, fiind două, aici este necesar ca ambele mîini să mînuiască cu aceeaşi uşurinţă obiectele, adică să aibă îndemînare sau ambidextrie gimnasta, să se lucreze în planuri diferite cu prize spectaculoase.

Cercul are şi el noutăţile lui, în mînuire se pune accent pe aruncări înalte în timp ce gimnasta lucrează două-trei elemente pe covor, răsturnări, legări, prinderi în poziţii dificile, anticipînd locul căderii lui şi prinderi din zbor etc.

În altă ordine de idei, din consfătuire a reieşit şi faptul că antrenoarele trebuie să acorde o deosebită atenţie, la grupele de iniţiere, pregătirii muzicale de bază. Gimnastele trebuie să aibă ureche muzicală, să înţeleagă fraza muzicală pe care este făcut aranjamentul exerciţiului. Numai printr-o îmbinare fericită între compoziţia exerciţiului, aranjamentul muzical şi execuţia tehnică a gimnastei se poate realiza execuţia artistică, frumosul, care să încînte ochiul şi sufletul spectatorului. (e.d.).

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * * : Einleitungsartikel 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. STĂNCULESCU : Eine neue Sozial methode für die hoheleistung in Fussball : die verhältnisse zwischen die vorbereitung — unterholung und verbesserung der Form der Fussballer für die Spieler in 4—3—2 oder 1 Tag 3

M. ŞERBAN, M. GHEORGHE : Die Mathematische lösung in Abwehr und Sturm in Volleyball 8

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. FĂRCAŞ : Razionaliesierung und Standardiesierung einer methoden und mitteln für die entwicklung der Biomotrische qualitäten in die Lehrstunden für Leibesübung und Sport, in die Klassen VI—VII (I) 22

I. E. ILEA, C. ANGHEL : Ein Lehrer als Vorbild 30

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

FARCAŞ PANETH : Die XXV. der Tischtennis Europameisterschaften — Moskau, 14—22 April : Schlussfolgerung, Lehre . 35

MARIA BOTA. I. BOTA : Manndeckung und die gegen angriffe 42

SPORTMEDIZIN

EVA BANCEA, ELENA SLĂTINEANU, AL. TOACĂ : Beiträge für die Biologischer-profilestudien der Leichathletik Leistungsportler 48

ALEXANDRA POPOVICI : Wertung der Mustkelstärke bei die Leistungsportler 53

MEINUNGEN — BERATUNGEN

GH. DUMITRU : Studien über die Schwanken und vortsetzung in die Trainingen für die Kinder Neugegründige Manschaften . 54

I. VINTILĂ : Trainer Tagesbuch 61

СОДЕРЖАНИЕ

XXX: Передовая статья . . . 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. СТАНКУЛЕСКУ: Соотношение между подготовкой-игрой и восстановлениемвыздоровлением в условиях игр в интервалах 4-3-2 дня и даже через день — новый социально — спортивный заказ футбола высших достижений . . 3

М. ШЕРБАН, М. ГЕОРГЕ: Математическое моделирование эффективности нападающих и защитных действий в игре по волейболу . . 8

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

В. ФЭРКАШ: Рационализация и стандартизация отдельных методов и средств развития биодвигательных качеств на к уроках физического воспитания в VI и VII классах (I) 22

И. Е. ИЛЯ, К. АНГЕЛ: Облик преподавателя средней школы . . 30

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ФАРКАШ ПАНЕТ: XXV-ый Чемпионат Европы по настольному теннису в Москве от 14—22 апреля 1984 года. Выводы, новости, уроки 35

МАРИЯ БОТА, И. БОТА: Подготовка защиты по системе один нападающий-один защитник и методы её срыва 42

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ЕВА БАНЧА, ЕЛЕНА СЛАТИНЯНУ, АЛ. ТОАКА: К изучению ,,биологического профиля,, легкоатлеток высших достижений . . 48

АЛЕКСАНДРА ПОПОВИЧ: Показатель оценки мышечной силы у спортсменов высших достижений 53

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. ДУМИТРУ: К изучению вопроса текучести и непрерывности тренировок у новообразованной детской футбольной команды 54

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . . 61

I. P. Informaţia c. 2367

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

8 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 8, AUGUST, 1984

CUPRINS

* * * : Patru decenii de mari izbînzi istorice, de dezvoltare impetuoasă a României în care mișcarea sportivă a cunoscut un avînt fără precedent 1

* * * :La Jocurile Olimpice de la Los Angeles, bilanț record pentru delegația sportivă a României 5

* * * : „Sportul pentru toți", sportul — un bun al întregului popor. 9

I. ȘICLOVAN : Patru decenii de înfăptuiri fără precedent în domeniul sistemului românesc de educație fizică și sport . . . 11

A. NICU : Cercetarea științifică în domeniul sportului și educației fizice 15

L. TEODORESCU : Contribuții românești la conceptele de joc sportiv colectiv și ludică sportivă 19

M. EPURAN : Sportul de performanță și personalitatea sportivului 27

I. DRĂGAN : Medicina sportivă românească în slujba marii performanțe 31

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. FĂRCAȘ : Raționalizarea și standardizarea unor metode și mijloace de dezvoltare a calităților biomotrice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele a VI-a și a VII-a (II) 33

M. RĂDOI : Studii și cercetări privind perfecționarea căilor și mijloacelor de promovare a activității organizate pe grupe în cadrul lecției de educație fizică . 42

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

AL. ZOTA, L. PANCU : Aspecte ale eficienței în învățarea jocului de volei 53

OPINII — CONSULTAȚII

D. NEGULICI : Oina sub formă de joc 57

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor 62

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

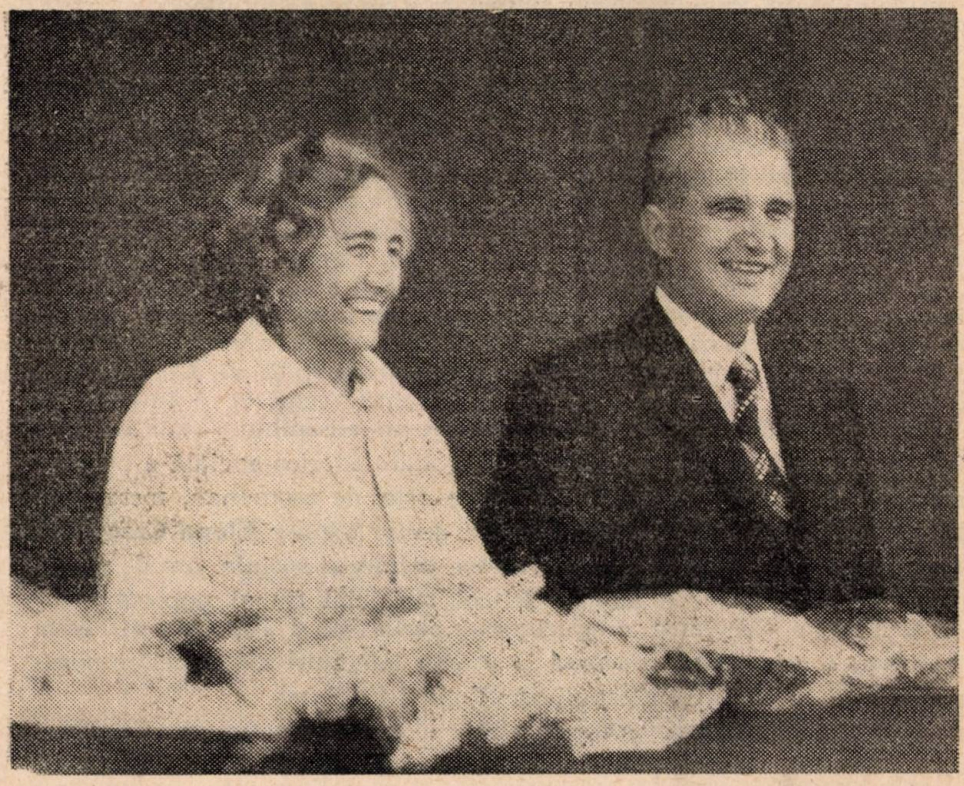
Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presa, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

1944 40 1984

40 de ani de viață nouă, liberă și prosperă

PATRU DECENII DE MARI IZBÎNZI ISTORICE, DE DEZVOLTARE IMPETUOASĂ A ROMÂNIEI ÎN CARE MIŞCAREA SPORTIVĂ A CUNOSCUT UN AVÎNT FĂRĂ PRECEDENT



Într-un vibrant consens de cuget și de simțire, toți oamenii muncii din patria noastră, strîns uniți în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, au celebrat, într-o atmosferă de puternic avînt politic, cu nețărmurită mîndrie patriotică împlinirea celor 40 de ani care au trecut de la victoria revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă. Magistrala cuvîntare rostită

Educație fizică și sport, nr. 8, 1984, pag. 1

de tovarășul Nicolae Ceaușescu, eminent conducător al partidului și statului, în cadrul Sesiunii solemne comune a Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Marii Adunări Naționale și Consiliului Național al Frontului Democrației și Unității Socialiste, are darul de a defini cu o excepțională forță de pătrundere semnificația acestui moment care marchează intrarea României în cel de-al cincilea deceniu de dezvoltare liberă și suverană, sub semnul socialismului și comunismului, de a aduce în prim-plan o problematică vastă și complexă de vitală însemnătate pentru prezentul și viitorul țării. Este un document memorabil prin sinteza de istorie pe care o cuprinde, prin analiza aprofundată a fenomenelor politice, economice și sociale, prin vigoarea cu care proiectează în conștiința publică marile adevăruri care ne animă. Acest document de însemnătate excepțională dezvăluie, o dată în plus, trăsăturile nobile care l-au consacrat pe secretarul general al partidului nostru tovarășul Nicolae Ceaușescu, ca un gînditor de talie mondială, capacitatea sa de a conceptualiza învățămintele etapelor pe care le-am parcurs și de a deduce din scrutarea lor obiectivă concluzii pentru activitatea practică de mîine.

Înfăptuită cu participarea întregului popor, revoluția de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă din august 1944 a schimbat fundamental destinul României, deschizînd **„calea făuririi societății socialiste din țara noastră"**. În cei 40 de ani care au trecut, și dintre care se detașează, prin amploarea și intensitatea creației istorice, perioada pe care am străbătut-o după cel de al IX-lea Congres al partidului, patria noastră a parcurs mai multe etape la capătul cărora constatăm cu toții că, dintr-un stat slab dezvoltat, cu o industrie și o agricultură înapoiate, România a devenit un stat industrial-agrar, cu o industrie și o agricultură puternice, în plină dezvoltare. Cei 40 de ani, din care vom evidenția întotdeauna cu mîndrie și patriotism epoca inaugurată de Congresul al IX-lea, epocă ce poartă pe drept cuvînt numele celui ce a întemeiat-o — **„EPOCA CEAUȘESCU"** — constituie, în ansamblu, evul cel mai măreț și mai înfloritor din întreaga dezvoltare istorico-socială a poporului român. În conștiința națiunii noastre este, de asemenea, mereu viu rolul de seamă al tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, personalitate proeminentă a vieții noastre politice și sociale, om de știință de renume mondial, care, alături de cel mai iubit fiu al poporului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, conducătorul partidului și statului, și-a adus și își aduce o contribuție deosebită la marile înfăptuiri ale societății noastre socialiste, la creșterea prestigiului României în lume.

În grandiosul și însuflețitorul tablou al marilor prefaceri și împliniri care au marcat ultimele patru decenii de viață nouă, liberă și prosperă se integrează și realizările, fără precedent ca valoare și semnificație, dobîndite de mișcarea sportivă românească, ea însăși structural schimbată față de trecut. Odată cu începutul marilor prefaceri din viața țării, inaugurate de actul istoric de la 23 August 1944, sportul a făcut și el primii pași spre transformarea într-un bun al poporului. De atunci, evoluția sa a fost mereu ascendentă, în corelație directă cu impetuoasa dezvoltare economico-socială a țării. Determinante pentru această evo-

luţie a mişcării noastre sportive au fost conducerea ei de către Partidul Comunist Român, orientarea politică şi îndrumarea permanentă de care a beneficiat, îndeosebi prin indicaţiile preţioase şi sprijinul constant al secretarului general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, prin importante hotărîri şi alte documente de partid. Amintim dintre acestea Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra dezvoltării continue a culturii fizice şi sportului (iunie 1949), Hotărîrea C.C. al P.M.R. şi Consiliului de Miniştri cu privire la reorganizarea mişcării de cultură fizică şi sport (iulie 1957), Hotărîrea Comitetului Executiv al C.C. al P.C.R. cu privire la reorganizarea activităţii de educaţie fizică şi sport (iulie 1967), Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului (28 februarie — 2 martie 1973), documente care au însemnat momente de importanţă hotărîtoare pentru drumul parcurs de mişcarea noastră sportivă în ultimele patru decenii, cu deosebire după Congresul al IX-lea al partidului. În anul 1967 a fost adoptată Legea sportului, prima de acest fel din istoria ţării, prin care s-a creat un solid şi eficient sistem organizatoric, pentru îndeplinirea obiectivelor care revin mişcării sportive. Alături de Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, ca organ de decizie, control şi îndrumare unitară, ministere, instituţii şi organizaţii de masă dispunînd de importante forţe umane şi materiale, au primit însărcinări şi atribuţii în direcţia dezvoltării activităţii de educaţie fizică şi sport atît pe plan pur competiţional, cît şi în direcţia menţinerii şi întăririi stării de sănătate a celor ce muncesc. Mişcarea noastră sportivă se mîndreşte cu faptul că, ca urmare a iniţiativei personale a secretarului general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, a fost creată marea competiţie sportivă naţională **„Daciada“**, această adevărată Olimpiadă a sportului românesc, sub al cărei impuls activitatea de educaţie fizică şi sport a luat an de an o amploare crescîndă, a dat roade din ce în ce mai bogate în îndeplinirea obiectivului ei fundamental : atragerea întregului tineret, a tuturor oamenilor muncii în practicarea sistematică a exerciţiilor fizice, sportului şi turismului. În anul 1983, de pildă, au fost înregistraţi peste 8 milioane de participanţi la întrecerile „Daciadei“, peste 5 milioane participări la complexul „Sport şi sănătate“, peste 4 milioane la crosuri şi aproape 4 milioane la acţiunile turistice. Pe suportul mereu mai puternic al activităţii de masă, beneficiind de o bază materială în continuă dezvoltare, sportul de performanţă din ţara noastră a realizat, de asemenea, o ascensiune viguroasă. Prin rezultate de autentică valoare, printr-o colecţie impresionantă de titluri şi medalii cucerite la cele mai importante competiţii oficiale — Jocuri Olimpice, campionate mondiale şi europene — sportivii români şi-au cîştigat admiraţie şi preţuire pe toate meridianele, sporind astfel considerabil prestigiul patriei noastre socialiste în lume. Astfel, din anul 1944 şi pînă în prezent sportivii români au obţinut 176 de medalii la Jocurile Olimpice, 422 la campionatele mondiale şi 604 la campionatele europene, deci un total de 1 202 medalii de înaltă performanţă mondială, dintre care 965 în perioada de la cel de al IX-lea Congres al partidului, România înscriindu-se astfel în rîndul primelor ţări sportive ale lumii. O concludentă demonstraţie a valorii şi vitalităţii sportului românesc au prilejuit-o recentele Jocuri Olimpice de la Los Angeles, competiţie la care delegaţia ţării noastre a repurtat

un strălucit succes, bilanțul realizat — de 35 de medalii (20 de aur, 16 de argint și 17 de bronz) — situînd România pe locul al doilea în clasamentul celor 140 de națiuni participante.

Dedicînd acest succes fără precedent marii noastre sărbători naționale de la 23 August și Congresului al XIII-lea al partidului, sportivii noștri, ca și întreaga mișcare sportivă, își exprimă dragostea fierbinte și recunoștința profundă față de partid, față de tovarășul Nicolae Ceaușescu pentru condițiile tot mai bune care li se asigură pentru a munci, a învăța și a face sport, pentru a-și desăvîrși pregătirea de înaltă performanță.

Puternic mobilizați de Cuvîntarea rostită de tovarășul Nicolae Ceaușescu la Sesiunea solemnă comună din 22 august 1984, de hotărîrile și documentele de partid, de prețioasele indicații și mobilizatoarele îndemnuri ale secretarului general al partidului, sportivii patriei noastre, tehnicienii și activiștii de pe tărîmul sportului sînt hotărîți ca și pe viitor să-și înzecească eforturile, să lupte cu dăruire și abnegație ,să facă totul pentru a ridica mișcarea sportivă pe noi trepte de dezvoltare, pentru a obține noi și strălucite succese care să contribuie la creșterea necontenită a prestigiului internațional al României socialiste.

LA JOCURILE OLIMPICE DE LA LOS ANGELES, BILANȚ RECORD PENTRU DELEGAȚIA SPORTIVĂ A ROMÂNIEI

Școala sportivă românească, afirmată plenar la campionate mondiale și continentale în numeroase ramuri sportive, cum ar fi gimnastica feminină, luptele, atletismul, handbalul, canotajul academic, caiacul-canoea, scrima și altele, și-a confirmat încă o dată — prin marele succes realizat la Jocurile Olimpice de la Los Angeles — forța sa de ansamblu, temeinicia coordonatelor științifice pe care se bazează. Concurînd în echipe și echipaje sau în întreceri individuale, în funcție de specificul ramurii sportive, „tricolorii" români s-au aflat în permanență între fruntași, punîndu-și amprenta talentului și pregătirii asupra desfășurării întrecerilor. Prin dăruirea și dîrzenia cu care au luptat, pin rezultatele obținute, reprezentanții țării noastre la cea de a XXIII-a ediție a Jocurilor Olimpice de la Los Angeles au sporit considerabbil prestigiul internațional al României socialiste, locul 2 dobîndit în clasamentul pe medalii de aur — din 140 de țări, reprezentînd toate continentele — fiind o performanță net superioară tuturor evoluțiilor și prezențelor românești la Olimpiadele anterioare. Acest succes fără precedent, care atestă forța mișcării sportive din patria noastră, permanenta ei ascensiune datorată conducerii și îndrumării de către partid, condițiilor excelente de pregătire asigurate de statul nostru, însumează performanțele realizate de 94 dintre cei 127 de olimpici români participanți la întrecerea de la Los Angeles. Au fost cucerite, după cum se știe, un număr de 53 de medalii (20 de aur, 16 de argint și 17 de bronz), care reprezintă un record absolut în istoria de 60 de ani a participării României la Olimpiade.

În telegrama adresată Comitetului Central al Partidului Comunist Român, tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, delegația olimpică a Republicii Socialiste România **raportează încheierea misiunii încredințate de a reprezenta cu cinste și demnitate sportul românesc, de a contribui la mai buna cunoaștere și apropiere între tinerii și sportivii întregii lumi, la dezvoltarea prieteniei și colaborării între toate popoarele, la apărarea păcii pe planeta noastră.** Succesele obținute, se subliniază în continuare în telegramă, **care confirmă valoarea și competitivitatea sportivilor români pe plan internațional, au fost posibile datorită grijii deosebite pe care o acordați dezvoltării mișcării noastre de cultură fizică și sport,**

condițiilor minunate de pregătire create în țară, ca și posibilităților largi de afirmare în lume asigurate de conducerea partidului și statului, de dumneavoastră personal, mult iubite și stimate tovarășe Nicolae Ceaușescu, pentru care vă adresăm cele mai vii sentimente de mulțumire și recunoștință. De asemenea, în aceste momente de bucurie, gîndurile membrilor delegației noastre olimpice se îndreaptă, cu stimă și înaltă considerație, către tovarășa Elena Ceaușescu, pentru sprijinul acordat dezvoltării mișcării sportive românești. În încheierea telegramei se subliniază : Conștienți că ne așteaptă noi confruntări internaționale de prestigiu, vă rugăm să primiți, mult iubite și stimate tovarășe secretar general, angajamentul solemn al sportivilor participanți la Jocurile Olimpice de la Los Angeles de a depune în continuare întreaga noastră capacitate de muncă, de a nu precupeți nici un efort pentru a ne pregăti temeinic în vederea îndeplinirii importantei îndatoriri patriotice de a reprezenta cu cinste și demnitate, și în viitor, pe arenele sportive din lume, sportul românesc și scumpa noastră patrie — Republica Socialistă România.

TRICOLORII ROMÂNI PE PODIUM LA LOS ANGELES

Medalii de aur :

1. DOINA MELINTE (atletism, 800 m) ;
2. MARICICA PUICĂ (atletism, 3000 m) ;
3. ANIȘOARA STANCIU (atletism, săritura în lungime) ;
4. AGAFIA CONSTANTIN, MARIA ȘTEFAN, TECLA MARINESCU, NASTASIA IONESCU (Kaiac 4—500 m) ;
5. IVAN PATZAICHIN-TOMA SIMIONOV (canoe 2—1000 m);
6. OLGA BULARDA, CHIRA APOSTOL, MARIA FRICIOIU, FLORICA LAVRIC, VIORICA IOJA (canotaj, 4 + 1 rame) ;
7. ELISABETA OLENIUC-MARIOARA POPESCU (canotaj, 2 vîsle) ;
8. RODICA ARBA-ELENA HORVAT (canotaj, 2 rame) ;
9. VALERIA RĂCILĂ (canotaj, schif simplu) ;
10. SOFIA CORBAN, IOANA BADEA, ANIȘOARA SOROHAN, TITIE ȚĂRAN, ECATERINA OANCIA (canotaj, 4 + 1 vîsle) ;
11. VALER TOMA-PETRU IOSUB (canotaj, 2 f.c.) ;
12. ECHIPA FEMININĂ DE GIMNASTICĂ (ECATERINA SZABO, SIMONA PĂUCĂ, LAURA CUȚINA, LAVINIA AGACHE, CRISTINA GRIGORAȘ, MIHAELA STĂNULEȚ) ;
13. ECATERINA SZABO (gimnastică, sărituri) ;
14. ECATERINA SZABO (gimnastică, sol) ;
15. ECATERINA SZABO (gimnastică, bîrnă) ;

16. SIMONA PĂUCĂ (gimnastică, bîrnă) ;
17. PETRE BECHERU (haltere, cat. 82,5 kg) ;
18. NICU VLAD (haltere, cat. 90 kg) ;
19. Ion DRAICA (lupte greco-romane, cat. 82 kg) ;
20. VASILE ANDREI (lupte greco-romane, cat. 100 kg).

Medalii de argint

1. Doina Melinte (atletism, 1 500 m) ;
2. Vali Ionescu (atletism, săritura în lungime) ;
3. Mihaela Loghin (atletism, aruncarea greutății) ;
4. Ivan Patzaichin-Toma Simionov (canoe 2—500 m) ;
5. Lucia Sauca, Camelia Diaconescu, Mihaela Armășescu, Adriana Chelariu, Aneta Mihaly, Aurora Pleșca, Marioara Trașcă, Doina Bălan, Viorica Ioja (canotaj, 8+1) ;
6. Vasile Tomoioagă, Dimitrie Popescu, Dumitru Răducanu (canotaj, 2+1) ;
7. Doina Stăiculescu (gimnastică ritmică) ;
8. Ecaterina Szabo (gimnastică sportivă, individual compus) ;
9. Gelu Radu (haltere, cat. 60 kg) ;
10. Andrei Socaci (haltere, cat. 67,5 kg) ;
11. Petre Dumitru (haltere, cat. 90 kg) ;
12. Vasile Groapă (haltere, cat. 100 kg) ;
13. Ștefan Tașnadi (haltere, cat. 110 kg) ;
14. Ilie Matei (lupte greco-romane, cat. 90 kg) ;
15. Echipa feminină de floretă (Aurora Dan, Elisabeta Guzganu, Rozalia Oros, Monica Weber, Marcela Zsak) ;
16. Corneliu Ion (tir, pistol viteză) ;

Medalii de bronz

1. Fița Lovin (atletism, 800 m) ;
2. Maricica Puică (atletism, 1500 m) ;
3. Cristieana Cojocaru (atletism, 400 mg) ;
4. Florența Crăciunescu (atletism, aruncarea discului) ;
5. Mircea Fulger (box, cat. 63,5 kg) ;
6. Costică Olaru (canoe 1—500 m) ;
7. Simona Păucă (gimnastică sportivă, individual compus) ;
8. Lavinia Agache (gimnastică sportivă, sărituri) ;
9. Dragomir Cioroslan (haltere, cat. 75 kg) ;
10. Echipa masculină de handbal (Alexandru Buligan, Nicolae Munteanu, Adrian Simion, Mircea Bedivan, Dumitru Berbecea, Iosif Boroș, Gheorghe Covaciu, George Dogărescu, Marian Dumitru, Cornel Durău, Alexandru Fölker, Vasile Oprea, Vasile Stîngă, Neculai Vasilca, Maricel Voinea) ;
11. Anca Pătrășcoiu (înot, 200 m spate) ;
12. Mircea Frățică (judo, cat. 78 kg) ;
13. Mihai Cioc (judo, cat. open) ;
14. Ștefan Rusu (lupte greco-romane, cat. 74 kg) ;
15. Victor Dolipschi (lupte greco-romane, cat. + 100 kg) ;
16. Vasile Pușcașu (lupte libere, cat. 100 kg) ;
17. Echipa de sabie (Alexandru Chiculiță, Cornel Marin, Marin Mustață, Ioan Pop, Vilmos Szabo).

CLASAMENTUL – NEOFICIAL – PE MEDALII DE AUR

		Aur	Argint	Bronz	Total
1.	S.U.A.	83	61	30	174
2.	ROMÂNIA	20	16	17	53
3.	R. F. Germania	17	19	23	59
4.	R. P. Chineză	15	8	9	32
5.	Italia	14	6	12	32
6.	Canada	10	18	16	44
7.	Japonia	10	8	14	32
8.	Noua Zeelandă	8	1	2	11
9.	Iugoslavia	7	4	7	18
10.	Coreea de Sud	6	6	7	19
11.	Marea Britanie	5	10	22	37
12.	Franța	5	7	15	27
13.	Olanda	5	2	6	13
14.	Australia	4	8	12	24
15.	Finlanda	4	3	6	13
16.	Suedia	2	11	6	19
17.	Mexic	2	3	1	6
18.	Maroc	2	0	0	2
19.	Brazilia	1	5	2	8
20.	Spania	1	2	2	5
21.	Belgia	1	1	2	4
22.	Austria	1	1	1	3
23.	Portugalia	1	0	2	3
24.	Kenya	1	0	1	2
25.	Pakistan	1	0	0	1

ROMÂNIA LA JOCURILE OLIMPICE

	Aur	Argint	Bronz	Total
1924 — Paris	—	—	1	1 (23)
1928 — Amsterdam	—	—	—	0
1936 — Berlin	—	1	—	1 (29)
1952 — Helsinki	1(23)	1	2	4 (23)
1956 — Melbourne	5(9)	3	5	13 (12)
1960 — Roma	3(11)	1	6	10 (10)
1964 — Tokio	2(14)	4	6	12 (12)
1968 — Mexico	4(12)	6	5	15 (11)
1972 — München	3(13)	6	7	16 (13)
1976 — Montreal	4(9)	9	14	27 (5)
1980 — Moscova	6(7)	6	13	25 (6)
1984 — Los Angeles	20(2)	16	17	53 (3)

În paranteze, locurile ocupate în clasamentele generale — neoficiale — după numărul medaliilor de aur și după numărul total al medaliilor.

O realitate românească, izvorîtă din concepția profund creatoare a tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU

„SPORTUL PENTRU TOȚI", SPORTUL — UN BUN AL ÎNTREGULUI POPOR

Țara întreagă a adus marii sărbători de la 23 August cele mai frumoase dintre florile măreţelor fapte de muncă, cele mai înălțătoare gînduri pornite din inimi și conștiințe, omagiind, cu fierbinte recunoștință și vibrantă mîndrie patriotică„ cele patru decenii de viață nouă, liberă și prosperă pe pămîntul României.

Este, de fapt, un bilanț glorios, **de istorie, pentru istorie!** Un bilanț datorat Partidului Comunist Român, secretarului său general, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, strălucit conducător politic și de stat, ctitorul vieții noi a poporului nostru.

Am luat, în acest an aniversar, cunoștință de un bilanț plin de strălucire, cel mai prodigios din întreaga istorie a patriei, pe măsura vremurilor pe care le trăim, pe măsura înaltei cerințe formulate de secretarul general al partidului nostru: **„Să întîmpinăm a 40-a aniversare a revoluției de eliberare socială și națională și cel de al XIII-lea Congres al partidului cu succese tot mai însemnate în dezvoltarea economico-socială, în toate domeniile construcției socialiste".** A răspuns mobilizatorului îndemn întregul popor și împreună cu el, detașament puternic și entuziast, tineretul sportiv al patriei, adunîndu-și, printre de caldă recunoștință, cele mai frumoase împliniri ale acestor ani de lumină și libertate într-un raport sportiv omagial care ne umple inimile de bucurie. Sînt, în acest raport-bilanț, înscrise cu litere de aur mari și strălucite izbînzi în afirmarea aproape uimitoare a sportului românesc la cele mai mari competiții internaționale — Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene, a școlii românești de gimnastică, handbal, lupte, caiac-canoe, rugby, etc., a admirabililor „tricolori", cunoscuți și apreciați pe toate meridianele. Despre unele dintre aceste mari victorii se vorbește în celelalte pagini ale revistei noastre. Rîndurile care urmează se vor a fi o cronică, chiar sumară, a unei împliniri aparte în sportul românesc, o împlinire încărcată de semnificații, exprimînd cum nu se poate mai convingător rolul și locul pe care partidul nostru le-a conferit activităților de educație fizică și sport în măreața operă de edificare a societății socialiste pe pămîntul României.

Este marea cronică a sportului pentru toți, a sportului de masă, a sportului — BUN AL ÎNTREGULUI POPOR.

Știm, din mai vechi pagini de istorie sportivă, că, în ciuda frumoaselor tradiții populare, sportul nu s-a putut dezvolta multă vreme în România antebelică din cauza condițiilor economico-sociale vitrege, din lipsa de sprijin și înțelegere a autorităților, a opreliștilor impuse de acestea. Abia după 23 August 1944, odată cu începutul marilor transformări din viața țării, sportul a făcut și el primii pași spre transformarea lui într-un bun al poporului. Noul drum a început la scurtă vreme de la istoricul act al Eliberării, de-atunci — ne amintim cu o mare recunoștință — de la 15 septembrie 1944 cînd, din inițiativa Partidului Comunist Român, a fost creată Organizația Sportului Popular, prima organizație cu caracter democratic din întreaga existență a sportului românesc. S-au dezvoltat și întărit grupările sportive muncitorești, au fost înființate altele noi, în întreprinderi, în școli, la sate, au fost amenajate sute și sute de baze sportive, simple, s-au ridicat primele construcții sportive moderne, s-au organizat primele crosuri de masă și întreceri populare, în cadrul „Cupei Tineretului Muncitor", la atletism, șah, ciclism, oină, schi și fotbal, cu zeci de mii de participanți. Fiecare etapă — o etapă de profunde înnoiri în conținut și formă, o etapă de remarcabile succese obținute cu sprijinul, îndrumarea și pe baza orientărilor cuprinse în mai multe documente de partid cu privire la continua stimulare, dezvoltare și întărire a sportului de masă.

Cel mai impresionant avînt l-a înregistrat sportul de masă începînd cu 1965, anul celui de al IX-lea Congres al partidului nostru, care a inaugurat timpul de măreţe împliniri al devenirii noastre, „EPOCA CEAUȘESCU". Este perioada în care, călăuzită de prețioasele indicații și orientări izvorîte din gîndirea profund creatoare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului nostru, mișcarea sportivă de masă a cunoscut dimensiuni incomparabile cu trecutul, o dezvoltare care exprimă prin nenumărate mărturii și semnificații grija părintească pe care partidul și statul nostru, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu o poartă tineretului sportiv al patriei, tuturor oamenilor muncii în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre. Din generoasa inițiativă a tovarășului Nicolae Ceaușescu a fost organizată marea competiție sportivă națională **„Daciada"** — adevărată „olimpiadă" a sportului românesc, care, la ultima ediție, a angrenat în cele mai diverse întreceri și manifestări sportive peste **8 000 000** de participanți din toate județele țării. Din îndemnurile, ideile și orientările cuprinse în Mesajele, Cuvîntările și întîlnirile directe ale secretarului general al partidului cu sportivii fruntași s-au desprins toate acele drumuri de succes pe care sportul de masă avea să le realizeze, în aceste aproape două decenii, succese cu care numai puține țări din lume se pot mîndri. Recunoscători pentru minunatele condiții de viață, muncă și afirmare sportivă ce le-au fost create, manifestîndu-și dragostea, stima și prețuirea deosebite pe care le poartă conducătorului iubit al partidului, sportivii patriei și-au exprimat cu înflăcărare adeziunea deplină la propunerea Plenarei din iunie a C.C. al P.C.R. de realegere a tovarășului Nicolae Ceaușescu, la Congresul al XIII-lea, în funcția supremă de secretar general al partidului, garanție a progresului continuu al României socialiste, în toate domeniile de activitate.

...La grandioasa paradă a sportivilor, trecînd prin fața tribunei oficiale, pe întregul traseu sărbătoresc, miile de tineri îmbrăcați în costume multicolore au raportat partidului, tovarășului Nicolae Ceaușescu, marile lor izbînzi în arena „Daciadei", victoriile de răsunet obținute în zeci și zeci de țări ale lumii, angajîndu-se cu întreaga lor ființă să îndeplinească, în continuare, în mod exemplar sarcinile de onoare ce au fost încredințate mișcării noastre sportive, de partid, de cel mai iubit fiu al națiunii — tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU.

DIN MAREA CRONICĂ A SPORTULUI DE MASĂ...

● **Participanți la întrecerile „Daciadei"**	**8 192 326**
● **Participanți la crosurile de masă**	**4 323 085**
● **Practicanți ai gimnasticii la locul de muncă**	**1 019 613**
● **Participanți la acțiunile turistice**	**3 770 263**
● **Participanți la cupele pe ramuri de producție**	**1 291 503**
● **Participanți la Complexul polisportiv „Sport și Sănătate"**	**5 059 457**

PATRU DECENII DE ÎNFĂPTUIRI FĂRĂ PRECEDENT ÎN DOMENIUL SISTEMULUI ROMÂNESC DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Prof. univ. IOAN ȘICLOVAN
I.E.F.S.

Pentru mișcarea sportivă românească, momentul 23 August 1944 consemnează o zestre sărăcăcioasă, nu numai ca dimensiune a dezvoltării educației fizice și sportului, ci și ca orientări și destinații conferite acestui domeniu de către cercurile conducătoare ale fostelor regimuri burghezo-moșierești.

Educația fizică școlară avea statut de dexteritate ; activitatea sportivă se desfășura în cadrul unor cluburi sportive constituite, în multe cazuri, după criterii etnice, ceea ce favoriza extinderea diversionismului național și în domeniul sportului ; numărul profesorilor de educație fizică nu depășea cifra de 800, iar multe cluburi sportive preferau să angajeze antrenori străini ; ca urmare a condițiilor de pregătire necorespunzătoare, în competițiile internaționale sportivii români obțineau locuri modeste ; la nivelul unităților administrative ale teritoriului nu existau organe locale de conducere a mișcării sportive ; în cadrul întreprinderilor și instituțiilor nu se organizau activități menite să crească bunăstarea fizică a cetățenilor ; sportul la sate era inexistent. Singurul domeniu care se bucura de atenția mai susținută a factorilor de conducere era educația fizică din cadrul organizațiilor de tineret paramilitare, eșalon de activitate evident subordonat telurilor educării tinerilor în spirit militarist, șovin, potrivnic oricăror idealuri democratice.

Toate aceste stări de lucruri, necorespunzătoare atît ca orientare, cît și ca nivel de dezvoltare, au făcut obiectul multor critici manifestate la vremea respectivă de reputați oameni de știință și cultură, de personalități cu vederei democratice și cu merite evidente în propășirea sportului românesc, dar toate eforturile lor s-au izbit de incompetența cercurilor conducătoare de a rezolva problemele majore ale mișcării sportive, alături de reavoința acestora, de altfel larg și ferm manifestată în acțiunea de punere în afara legii a grupărilor sportive muncitorești, de înlăturare a oricăror tendințe de organizare a sportului pe baze democratice.

Radicalizarea orientării și dezvoltării mișcării sportive românești, în sensul constituirii acesteia ca un sistem unitar în stare să răspundă marilor obiective de realizare a bunăstării fizice a tineretului și oamenilor muncii, de valorificare a aptitudinilor sportive, de creștere a capacității de muncă a cetățenilor, de asimilare a exercițiilor fizice în ansamblul mijloacelor de organizare educativă și recreativă a timpului liber, a devenit posibilă numai după victoria insurecției naționale antifasciste și antiimperialiste, sub îndrumarea înțeleaptă și conducerea permanentă a Partidului Comunist Român.

Acest sistem nou de educație fizică și sport și-a perfecționat neîncetat structura organizatorică, obiectivele și conținutul activității din fiecare eșalon al educației fizice și sportului, formele de cuprindere a maselor în practicarea exercițiilor fizice, marcînd odată cu fiecare etapă a construcției socialiste praguri de dezvoltare mereu ascendente, superioare, nemijlocit legate de exigențele generale ale vieții noastre sociale.

Legarea strînsă a educației fizice și sportului de exigențe de prim ordin ale vieții sociale, ale formării omului, constituie o trăsătură esențială a sistemului nostru de educație fizică, foarte clar exprimată în Mesajul tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU** adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din 5—6 martie 1982 unde se precizează că „cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste fac în mod obiectiv

Educație fizică și sport, nr. 8, 1984, pag. 11

necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre, în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul patriei, să crească viguros și sănătos".

Precizarea în cauză dezvăluie prețuirea deosebită ce se acordă în etapa actuală sistemului nostru de educație fizică și sport, acesta fiind chemat să îndeplinească obiective sociale de mare însemnătate, ca întărirea sănătății și vitalității națiunii, formarea omului nou, purtător al valorilor educației socialiste.

Prin formarea omului nou, a dezvoltării multilaterale a personalității sale în etapa actuală și a locului educației fizice și sportului în ansamblul acestei acțiuni, secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, stabilește magistral principalele trăsături și totodată finalități ale actului educațional, reliefînd că „cetățenii patriei noastre, oamenii muncii — care constituie, de fapt, principala forță de producție a societății — să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională și politică, o înaltă conștiință revoluționară, calități morale superioare și totodată o bună dezvoltare și pregătire fizică, ca o condiție esențială a împlinirii multilaterale a personalității și bunei integrări în viața socială".

Deci, buna dezvoltare și pregătire fizică sînt concepute ca elemente de seamă ale personalității omului societății socialiste multilateral dezvoltate, ca factori cu nemijlocită influență asupra integrării în viața socială. Conferirea unor asemenea atribute unui domeniu care în vechile regimuri îndeplinea mai mult obiective de tehnicism îngust înseamnă o reală înnobilare a sistemului nostru de educație fizică și sport, acesta devenind, în primul rînd, un factor educațional care alături de celelalte forțe educative ale societății contribuie la formarea multilaterală a personalității cetățenilor.

Pornind de la o asemenea destinație socială, treptat, sistemul nostru de educație fizică și sport și-a lărgit rețeaua sa organizatorică, astfel încît în prezent poate cuprinde totalitatea cetățenilor patriei noastre. Cluburile și asociațiile sportive, create în fiecare întreprindere și instituție socialistă, în unitățile cooperatiste, pot asigura continuitatea practicării exercițiilor fizice pentru toate vîrstele, desigur, diferențiind mijloacele potrivit disponibilităților diferitelor categorii de cetățeni. Funcționînd în toate unitățile socialiste, cluburile și asociațiile sportive se bucură de sprijinul factorilor politici și administrativi ai întreprinderilor și instituțiilor, sportul devenind o componentă obișnuită a preocupărilor statutare ale tuturor organismelor politice și administrative.

Bazîndu-se pe o asemenea structură organizatorică, sistemul nostru de educație fizică și sport poate să-și asume răspunderea ca într-un viitor apropiat să realizeze indicația prevăzută în documentele de partid privind cuprinderea în practicarea exercițiilor fizice a întregului popor. Ca urmare, de la un apanaj al celor mai dotați fizic — așa cum era considerat în trecut — sportul își lărgește aria de acțiune în mod considerabil, iar pentru a-și îndeplini destinațiile sociale se diferențiază în sport de masă și sport de performanță. Aceste două categorii nu sînt opuse, între ele stabilindu-se numeroase interrelații funcționale. Sportul de masă, creație a sistemului socialist de educație fizică și sport, reprezintă un instrument important de întărire a sănătății poporului, de sporire a capacității de muncă, de petrecere educativă și recreativă a timpului liber, după cum sportul de performanță s-a constituit într-un eșalon de valorificare plenară a aptitudinilor sportive ale cetățenilor, de afirmare a României pe treptele înalte ale marilor confruntări internaționale.

Această departajare funcțională, treptat, s-a materializat într-un concept strălucit reflectat în marea competiție națională „Daciada", instituită pe baza indicației tovarășului Nicolae Ceaușescu ca sistemul nostru de educație fizică și sport să dispună de o bază largă de competiție națională capabilă să angajeze întregul tineret, să promoveze pe cei mai buni în eșaloanele superioare ale sportului de performanță, să constituie o adevărată olimpiadă.

Legitimitatea și realismul acestui concept promovat de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, nu au întîrziat să se concretizeze în rezultate valoroase, materializate în cele peste 8 milioane de cetățeni participanți la competiția națională „Daciada" și, de asemenea, în

performanțele de mare prestigiu obținute de sportivii noștri mai ales la ediția Los Angeles a Jocurilor Olimpice, unde România a ocupat locul 2 pe națiuni, a cucerit un total de 53 de medalii, dintre care 20 de aur, 16 de argint, 17 de bronz, și a obținut un total de 327,5 de puncte, cu 124,5 mai multe decît la precedenta ediție de la Moscova 1980.

Prestigioasa evoluție a sportivilor români la recenta ediție a Jocurilor Olimpice merită a fi subliniată cu atît mai mult cu cît se înscrie plenar și în acea indicație a documentelor de partid prin care se precizează că sportivilor „li se cere să fie un model și un exemplu de urmat în toate privințele, să dea dovadă de un profund sentiment al responsabilității și de o înaltă conștiință patriotică, răspunzînd cu demnitate, prin rezultate valoroase, condițiilor de care se bucură în țara noastră, dragostei și prețuirii cu care sînt înconjurați de masele iubitorilor de sport". Realizarea acestui profil civic al sportivului României socialiste constituie una din cele mai importante componente ale sistemului nostru de educație fizică, o expresie a integrării mișcării sportive în acțiunea de educare a omului nou, de formare a unei atitudini moral-cetățenești superioare.

Cît despre descoperirea și valorificarea talentelor de excepție a tinerilor din patria noastră, aceasta constituie o îndatorire patriotică de primă mărime pentru toți factorii cu atribuții în sistemul nostru de educație fizică. Îndatorirea în cauză are la bază ideile generoase ale umanismului socialist care se răsfrîng și asupra perfecționării personalității fizice a omului, a autodepășirii și depășirii adversarilor în condițiile unui fair play care declanșează remarcabile energii, spirit de creativitate, respect față de adversar. Deci, nu este vorba numai despre o simplă goană după recorduri, după victorii obținute cu orice preț, ci despre o activitate care înnobilează ființa umană, obișnuind-o cu rigorile muncii, ale creației, ale respectului față de partenerul de întrecere, ale luptei deschise și corecte și, în același timp, atașînd-o ideilor de colaborare și înțelegere între popoare, de pace între oamenii de pretutindeni.

Orientat în permanență spre realizarea unor obiective sociale de mare însemnătate, sistemului nostru de educație fizică și sport i se trasează și sarcina de a fi mai „strîns legat de activitatea de producție, de procesul de învățămînt, de viața și odihna de toate zilele ale cetățenilor, ale diferitelor colectivități din mediul urban și rural", așa cum se precizează de către secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din martie 1982.

Indicația de mai sus evidențiază caracterul formativ al sistemului nostru de educație fizică și sport care sub conducerea permamentă a partidului a încetat de mult să mai fie înțeles și realizat ca „sport pentru sport", ci ca activitate profund ancorată în nevoile obiective ale formării și vieții omului. Deci, în fabrici, școli, unități cooperatiste, instituții, sportul se diversifică în raport cu cerințele creșterii capacității de muncă și de învățătură, cu nevoile petrecerii plăcute și utile a timpului liber, ceea ce îl situează în atenția tuturor factorilor de conducere ai societății ca important instrument de pregătire a masei cetățenilor pentru viață. Potrivit acestei orientări, cu deosebire asociațiile sportive, precum și programele de educație fizică școlară, prevăd elemente de conținut ale instruirii particularizate, adaptate exigențelor pe care numeroasele profesiuni le formulează față de pregătirea fizică a cetățenilor, aceasta înțeleasă ca o condiție de bază a creșterii capacității de muncă, a înlăturării absențelor din producție generate de o sănătate precară, a diminuării îmbolnăvirilor temporare determinate în mare măsură de neglijarea călirii permanente a organismului, de ignorarea practicării sistematice a exercițiilor fizice în timpul liber.

Înțeles în acest context, rezultă că în actualul stadiu al dezvoltării sistemului nostru de educație fizică și sport practicarea independentă a exercițiilor fizice devine o necesitate obiectivă. Ea nu mai poate fi concepută ca desfășurîndu-se numai sub îndrumarea nemijlocită a cadrelor de specialitate, ci și în timpul liber al omului muncii, la domiciliu, în mijlocul naturii și chiar în răgazul oferit de procesul de producție, pe baza unor cunoștințe și deprinderi acumulate anterior în activitatea de educație fizică sau în cea sportivă. Se dezvoltă, așadar, un nou sector al educației fizice, și anume autoeducația fizică, accesibilă și, de asemenea, necesară tu-

turor categoriilor de vîrstă. Ea are la bază conștientizarea masei cetățenilor asupra efectelor binefăcătoare ale exercițiilor fizice asupra sferei biologice și spirituale a omului, mobil care determină și lărgirea neîncetată a autoeducației fizice, participarea la practicarea exercițiilor fizice larg accesibile și atractive a unui număr tot mai mare de tineri și oameni ai muncii.

Dimensiunea actuală a dezvoltării educației fizice și sportului, complexitatea problematicii acestor activități în plan organizatoric, metodic, al bazei materiale, al relațiilor internaționale, fac necesară instituirea și în ansamblul sistemului nostru de educație fizică și sport a unei planificări riguroase, în stare să îmbine obiectivele curente cu cele de perspectivă. Așa se explică existența programelor de dezvoltare a educației fizice și sportului, concepute pe plan național și pe cîte 5 ani înainte ca părți integrante ale planurilor cincinale.

Programele în cauză asigură dezvoltarea armonioasă a întregii mișcări sportive, stabilind sarcini prioritare pentru fiecare factor organizatoric cu răspunderi în domeniul educației fizice și sportului. În același timp, programul de dezvoltare a educației fizice și sportului pentru următorii 5 ani precizează normative și cerințe de ordin metodic, concretizate în număr de ore de antrenament, participări în competiții, ca și ierarhizarea sporturilor după criteriul valorii lor în ansamblul vieții sportive internaționale. Stabilind sarcini diferențiate și pentru dezvoltarea sportului la nivelul județelor, programul apare ca un document ce stabilește întreaga strategie a creșterii pe cote tot mai înalte a tuturor parametrilor sistemului nostru de educație fizică și sport.

CERCETAREA ŞTIINŢIFICĂ ÎN DOMENIUL SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
C.N.E.F.S.

Dinamica impetuoasă a sportului de performanţă şi a educaţiei fizice în ţara noastră este rezultatul cumulat al acţiunii concentrice a unui mănunchi de factori, de diverse profiluri : politic, organizatoric, economic, educativ şi conceptual. Din sfera ultimului face parte şi cercetarea ştiinţifică. Începuturile ei în ţara noastră sînt legate de instituţionalizarea învăţămîntului superior în domeniul educaţiei fizice şi sportului, care are loc în anii douăzeci. În perioada interbelică, orientarea ei este predominant de natură biologică, urmărind îndeosebi explicarea mecanismelor fiziologice şi a efectelor aplicării exerciţiului fizic. Dimensiunea nouă pe care domeniul o capătă după revoluţia de eliberare socială şi naţională amplifică implicit şi rolul cercetării ştiinţifice. Caracterul sistemic al mişcării sportive, specific orînduirii socialiste, programul său de dezvoltare şi de integrare în liniile de perspectivă ale edificării unei alte vieţi sociale reclamau o fundamentare ştiinţifică, elaborarea de principii şi structuri noi de organizare şi conducere, ca şi imaginarea de metodologii moderne de impulsionare şi măsurare a acestei activităţi. În acest context, cercetarea ştiinţifică devenea o necesitate. Problema organizării, dotării şi angajării ei în cîmpul atît de cuprinzător al teoriei şi practicii educaţiei fizice şi sportului românesc reclamă soluţii practice, eficiente şi imediate. După mai multe tatonări şi crearea de nuclee în care s-a urmărit o îmbinare a efortului organizat de stat şi a celui obştesc, în anii '60 (în 1967) s-a creat Centrul de cercetare ştiinţifică al Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport. Ea este singura unitate a cărei activitate exclusiv este destinată acestui profil de muncă. Dar domeniul beneficiază şi de aportul cercetării efectuate în cadrul Institutului de Educaţie Fizică şi Sport, care după activitatea didactică reprezintă preocuparea cărora cadrele universitare îi acordă o importanţă hotărîtoare pentru calitatea procesului pedagogic. Pînă în momentul desfiinţării celor 10 facultăţi de educaţie fizică, intervenită doar cu cîţiva ani în urmă (1981), fondul cercetării a beneficiat de o participare egală a cadrelor care au predat în cadrul lor. De asemenea, cele peste 40 catedre de educaţie fizică şi sport din universităţile şi institutele de învăţămînt superior din ţara noastră efectuează, în subsidiar, activitate de cercetare. Acestui flux sporit de teme şi lucrări care provin din reţeaua Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului în domeniul nostru i se alătură cel izvorît din sistemul Ministerului Sănătăţii, care vizează îndeosebi zona biologică a efortului. În acest sistem, Centrul de Medicină Sportivă se constituie for metodologic pentru întreaga reţea de medicină sportivă şi din punctul de vedere al cercetării ştiinţifice.

Pentru unificarea tematică metodologică şi valorificarea eficientă a acestei activităţi atît de difuzată în cadrul unor sisteme centrale s-a creat o comisie de coordonare a cercetării, care funcţionează pe lîngă Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, avînd ca principală sarcină elaborarea planului unic de cercetare în domeniul educaţiei fizice şi sportului.

În acest fel, tematica cercetării este orientată corespunzător indicaţiilor rezultate din documentele de partid şi de stat (Mesajul secretarului general al Partidului Comunist Român, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU**, rezoluţiile conferinţelor pe ţară, legea nr. 29 din decembrie 1967, programele de dezvoltare ale mişcării sportive în ultimele două cincinaluri), urmărind dezvoltarea educaţiei fizice şi sportului tinerei generaţii, a sportului de masă şi de performanţă. Eficienţa instituţiilor specializate în acest sens şi a activităţii lor se măsoară prin cantitatea bogată şi variată de informaţii metodico-ştiinţifice şi bibliografia creată îndeosebi în anii '70 (peste 50.000 de pagini la text, cca. 10.000 de articole, lucrări şi monografii), prin elaborarea teoriei modelării care a restructurat fundamental practica antrenamentului şi concursului sportiv românesc.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1984, pag. 15

Potrivit acestei teorii, sportivul aflat în pregătire și concurs emite informații de diferite profiluri : metodologic, fiziologic, biochimic, biomecanic, psihologic și sociologic. Primele determină valoarea celorlalte cinci, creînd un raport de cauzalitate și efect. Pentru stabilirea dimensiunii raportului, informațiile trebuie obiectivizate, adică transformate în cifre necesare comparării și corelării lor, în intenția interpretării multidisciplinare a gradului de creștere a adaptării sportivului la efort și a cunoașterii graficului formei sale sportive în concordanță cu datele concrete ale calendarului competițional. În acest scop, școala românească de cercetare în sport a imaginat o metodologie adecvată specificului fiecărei ramuri sportive de culegere a informațiilor din pregătire și concurs și apoi de corelarea lor în pofida unităților de măsură diferite prin care se evidențiază. Interpretarea multidisciplinară și unitară a acestei informații atît de diversificată urmărește să ofere indicații metodice cu care antrenorul, medicul sportiv și cercetătorii pot dirija controlat antrenamentul în concordanță cu obiectivele și datele concursurilor de importanță majoră. Lucrarea exemplifică metodologia obiectivizării, interpretării comune și unitare a informațiilor în condiții variate de pregătire (pe teren și în laborator) și a valorificării concluziilor în procesul dirijării ei și a concursului.

Eficiența obiectivizării antrenamentului și concursului s-a reliefat și prin obținerea unor mari cantități de date care au permis elaborarea modelelor lor, bazate pe identificarea unor indicatori cantitativi și calitativi temporali, spațiali și structurali ale căror valori înregistrate și valorificate mai mulți ani permit o raționalizare a procesului de pregătire și o concretizare a desfășurării lui în ciclul anual, în perioadele și ciclurile sale săptămînale. În astfel de condiții, posibilitatea controlului volumului, intensității, densității și structurii efortului crește considerabil, ca și cea a emiterii unor judecăți critice oportune asupra orientării lui către obținerea unei performanțe prestabilite. În acest fel, prin obiectivizare, drumul informației complexe și fecunde a pregătirii și concursului sportivului către calculatorul electronic este deja pregătit : sintezele sale rapide, exacte și programate oferindu-ne căi noi de sporire a metodologiei de pregătire și, în consecință, a performanței sportive. Această teorie, izvorîtă din cercetarea aplicativă efectuată pe lîngă loturile olimpice ale României socialiste, a provocat un real și răspîndit interes în lume, prezentarea ei în Congresul Mondial Științific de la Moscova (1975) și apoi în congresele științifice care au precedat Jocurile Olimpice de la Montreal (1976 — Quebec) și Moscova (1980 — Tbilisi) fiind considerată un eveniment remarcabil al abordării în viziune cibernetică a antrenamentului și concursului sportiv contemporan. O astfel de teorie care aparține școlii românești de cercetare s-a impus treptat în majoritatea ramurilor sportive, generalizarea și adaptarea ei condițiilor diferite ale performanței copiilor, juniorilor și tineretului fiind un proces care reclamă studii aprofundate și efectuate în timp. Ceea ce frapează este modificarea spectaculoasă a limbajului tehnic, care în ultimii ani operează cu concepte noi, care delimitează realități noi surprinse în intimitatea preparării performanței sportive actuale. Ele nu neagă pe cele tradiționale, care își găsesc încă locul în problematica antrenamentului, mult însă modificată față de cea cunoscută în anii '60, predominant didactică și insuficient corelată cu cîmpul practicii sale. Antrenorul a obținut prin metodologia modelării și programării antrenamentului rezultat din concursul major anterior o multitudine de date care-i ușurează decizia. Dirijarea nu mai rămîne un act de inspirație, uneori instinctiv, ci unul rațional, elaborat și posibil de controlat. De fapt, el nu mai este singurul specialist care răspunde de valoarea performanței, deși a rămas principalul ei artizan. Teoria modelării, care a impus necesitatea abordării multidisciplinare a complicatului proces de adaptare a organismului și personalității către valori prestabilite ale efortului în vederea obținerii unei performanțe anticipate, a grupat în jurul antrenorului o suită de specialiști care vor rămîne definitiv în această ipostază de tehnicieni indispensabili realizării ei tot mai pretențioase. Metodologul, fiziologul, biochimistul, psihologul, inginerul electronist, cibernetician se găsesc cointeresați să abordeze comun și unitar prin conexiunea informațiilor emise de același sportiv pe care au sarcina să-l rafineze din punct de vedere performanțial. Nicicînd metodologia antrenamentului n-a beneficiat de o astfel de gîndire și organizare care modifică structural dimensiunea tabloului de comandă și citire a pregătirii sportivului pentru un concurs care întotdeauna este anumit și inegal față de el însuși. Bibliografia domeniului a încetat să mai fie diferențiată, unilaterală și îndeosebi

străină de nevoile concrete și imediate ale metodologiei de pregătire, care rămîne actul principal și direct al determinării altitudinii performanței.

Caracterul sistemic al cercetării și orientarea ei întotdeauna către obiective centrale și de actualitate prezente în planul unic de cercetare al mișcării sportive se evidențiază și prin suita de studii realizate în anii '70 pentru măsurarea potențialului biomotric al populației preșcolare și școlare situate între 4 și 18 ani. În decurs de 15 ani, s-au efectuat două măsurători pe colectivități mari de eleve și elevi din mediul social (sat și oraș) și geografic (cîmpie, deal, munte) diferit pentru a se cunoaște care este raportul dintre graficul dezvoltării antropometrice și motrice a generației în creștere. Aplicarea unei baterii de teste cuprinzătoare (5 antropometrice și 10 motrice) și folosirea unui sistem de scalare pentru unificarea valorilor performanțelor motrice înregistrate cu unități de măsură diferite au permis cunoașterea acestui raport care evidențiază, pe de o parte, efectul influenței factorilor sociali care înconjoară, în contextul orînduirii noastre, evoluția copilului, și, pe de altă parte, urmele lăsate în avuția lui motrică de educația fizică și sportul școlar. Cu alte cuvinte, se controlează calitatea acestui proces didactic și se pun bazele teoretice și cifrice ale modelului motric al absolventului școlii noastre generale și liceale. În lumina acestui studiu, orice modificare de programă și de metodologie, îndeosebi în planul creșterii volumului, intensității și densității efortului în lecțiile de educație fizică și activitățile sportive ale școlii, apare ca o necesitate impusă de o realitate măsurată, indubitabilă. Menținerea unui raport permanent echilibrat între statica și dinamica elevului și adecvat disponibilităților biologice și psihice ale vîrstelor sale reprezintă cheia păstrării raportului optim dintre antropometria și motricitatea individului, condiție esențială a unei homeostazii indispensabile sanogenezei tineretului patriei noastre. În acest mod, cercetarea științifică a creat un sistem de evidențiere, de cunoaștere ritmică a potențialului biomotric al populației noastre școlare, un depozit de informații atît de necesar comparațiilor, explicațiilor și întrezăririi liniilor de perspectivă cărora trebuie să li se asigure calea și condițiile de realizare dincolo de hotarul secolului nostru.

Pe temeiul acestor măsurători, al perfecționării tehnologiei de calcul și interpretare, cercetarea a supus unei testări similare contingentele de eleve și elevi cuprinși în unitățile de bază ale sportului de performanță, cluburile sportive școlare. Concluzia acestui studiu laborios a constituit-o elaborarea sistemului unic de selecție, care verifică experiențele specialiștilor noștri și datele bibliografiei internaționale, înlătură improvizațiile atît de frecvente și diletantismul și suficiența unor practici și opinii destul de frecvent întîlnite, rămase fără efectele așteptate. Nivelul său de rezolvare teoretică și practică este discutabil, dar sistemul reprezintă un punct de plecare real, permanent susceptibil ameliorărilor și sugestiilor argumentate și oneste, în intenția lui de a deveni un instrument accesibil, eficient și obiectiv după care operează depistarea talentelor și valorificarea lor plenară în structura piramidală a sportului de performanță din țara noastră.

Aceluiași obiectiv privind prestigiul sportului românesc, cercetarea i-a subordonat efortul către sfîrșitul anilor '70 (și procesul continuă amplificîndu-și neîncetat puterea de imaginare și găsirea de soluții) prin construirea de simulatoare și trenajoare care să permită cunoașterea în condiții de concurs a intimităților motrice, tehnice și biologice pe care le trăiește sportivul în aceste împrejurări limită, pentru a le putea prepara și trata în condițiile calme ale pregătirii longitudinale. Rezolvările simulării verificate în campionate europene, mondiale și în J.O. de către canotajul feminin, caiacul-canoea și înotul reprezintă un prag, de-acum trecut și o linie de perspectivă tentantă pentru cercetarea acestui sfîrșit de secol.

Raționalizarea, standardizarea, algoritmizarea și optimizarea efortului reprezintă, deopotrivă, obiective și ipoteze de studiu aflate în plin proces de tratare care dau vigoare științei sportive și-i consolidează statusul. Cercetările terminologice indispensabile acestui deziderat efectuate în anii '70 reprezintă o cucerire admirabilă a școlii românești, cu o circulație internațională unanim recunoscută. Delimitarea conținutului și stabilirea trăsăturilor esențiale ale conceptelor analizate prin prisma cunoștințelor acestui deceniu generos pentru sportul românesc și traducerea lor în limbi de circulație mondială au impulsionat puternic vehicularea

informațiilor, au mărit considerabil rolul documentării în spațiul sportului de performanță, condiție esențială a permanentei lui înnoiri și promovări.

În acest moment, cercetării științifice i se reclamă o prezență activă în toate formele și categoriile de manifestare ale exercițiului fizic, semn indiscutabil al eficienței pe care a probat-o. Ea a devenit, ca de altfel în tot frontul cunoașterii, indiferent de profil (economic, industrial, agricol, social), o pîrghie a progresului, a modernizării proceselor tehnologice și metodologice și a sporirii importanței sale concrete — criterii fundamentale după care conducerea de partid și de stat judecă valoarea și măsura ideilor și faptelor situate în teritoriul material și spiritual al României socialiste. Cei 40 de ani, cît durează acest interval istoric în care situăm și judecăm rolul, sensul și urmările cercetării științifice în educație fizică și sport, reprezintă un cadru politic, filosofic, economic și social care a prilejuit Partidului Comunist Român, secretarului său general, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, realizări impresionante prin dimensiunea, originalitatea, cutezanța lor, atrăgînd atenția și admirația lumii asupra noului destin al acestui pămînt și al acestui popor.

CONTRIBUȚII ROMÂNEȘTI LA CONCEPTELE DE JOC SPORTIV COLECTIV ȘI DE LUDICĂ SPORTIVĂ

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
I.E.F.S. București

I. Cei 40 de ani de istorie nouă și de împliniri epocale în centrul cărora este situat **Omul** — și noua calitate a vieții acestuia — ca valoare supremă a societății noastre socialiste, constituie un prilej de bilanț, dar și de jalonare a perspectivelor tuturor domeniilor de activitate ale acestei societăți construite pe baze științifice. În cadrul acestor domenii, cultura și civilizația sportivă, cultura și educația fizică și sportivă, sportul în general, au fost construite sau re-construite științific, practic și teoretic, în contextul conceptului și politicii generale interne și externe ale partidului nostru excelînd mai ales în ultima etapă a celor 19 ani de cînd la conducerea partidului și a statului se află tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU.**

II. Ca specialist și lucrător al domeniului, în succinta sinteză ce urmează, încerc să prezint, desigur incomplet, unele contribuții românești în domeniul jocurilor sportive, ca ramură a științei educației fizice și sportului, știință relativ nouă, la a cărei legitimitate și recunoaștere a statutului său de știință particulară, specialiștii români ai domeniului au contribuții originale și prioritare recunoscute pe plan internațional.

Caracterul ocazional și selectiv al acestei prezentări ne îndreptățește să menționăm, uneori numai enunțiativ sau lapidar comentate, cîteva din contribuțiile românești reprezentînd concepte, metodologii și alte aspecte similare originale și prioritare, confirmate și preluate ca atare de teoria și practica de specialitate în urma unor reuniuni științifice internaționale de mare notorietate sau de apariția unor lucrări ale specialiștilor români ; de asemenea, același caracter special al acestei prezentări, în scopul evitării unor omisiuni, desigur neintenționate, ne-au determinat să nu menționăm numele autorilor contribuțiilor respective, decît sub forma unei bibliografii selective, contribuții care s-au constituit în ceea ce astăzi este cunoscută sub denumirea de **Școala românească de jocuri sportive.**

1. Bazată inițial pe elementele novatorii din practica unor profesori de educație fizică și antrenori de jocuri sportive (absolvenți ai IEFS), rod al așa numitului **empirism spontan,** au apărut elemente disparate din practica, metodica și teoria **fiecărui** joc sportiv a căror **aplicabilitate** se putea extinde — și s-a extins — **la celelalte jocuri sportive,** în special colective (de ex. **încălzirea înainte de meci).** Acestea au fost primele elemente constitutive ale **Teoriei și metodicii generale a jocurilor sportive** (T.M.G.J.S.), denumire confirmată în Colocviul internațional de sporturi colective de la Vichy (1965). Procesul de constituire a acestei ramuri s-a desfășurat relativ concomitent și convergent cu acela de constituire a **Științei educației fizice și sportului,** care încadrează ca ramură științifică și T.M.G.J.S., și la a cărei constituire cu acest statut, printre promotori au fost și specialiștii români.

Desigur, că, faza „empirismului spontan" românesc și apoi străin a fost foarte scurtă, trecîndu-se, în continuare, la generalizări în baza unor studii, analize și experimente științifico-metodologice.

Chiar și în această fază incipientă, s-au conturat anumite caracteristici care permiteau specialiștilor să identifice și să menționeze în cadrul reuniunilor științifice și în publicații de specialitate existența unei **școli românești,** atît în **jocurile sportive** în general, cît și în **domeniul propriu** al unor **anumite** jocuri sportive (de ex. în volei și apoi în handbal). Dar, asupra acestei probleme a „școlii" vom mai reveni cu ocazia prezentării **notelor specifice** ale noțiunilor, în încercarea de a înlătura caracterul metaforic și uneori de jargon, dar aproape totdeauna incomplet al terminologiei.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1984, pag. 19

2. Revenind la etapa de depășire a empirismului spontan, specialiștii români, apoi, și nu prea tîrziu, și cei străini, s-au preocupat și se preocupă încă de **cunoașterea științifică** a domeniului, de **logica internă a jocului sportiv,** precum **și de logica internă** a T.M.G.J.S. căreia urma să i se confere statut de **ramură științifică.** Trebuia deci pătruns în **dialectica fenomenelor** pentru a le cunoaște **esența.** Aceasta, deoarece se știe că pentru stăpînirea și **dirijarea fenomenului, în prealabil,** este indispensabilă **cunoașterea științifică** a lui și numai după aceea să se procedeze la **transformarea esenței** (cînd este necesar) **prin acționare asupra fenomenului.** Deci, trebuia cunoscută pe cît posibil **esența jocului sportiv,** logica lui internă, **dialectica acestuia.** Investigarea și pătrunderea în această dialectică a jocului sportiv a fost posibilă prin intermediul unor **cupluri categoriale** (perechi dialectice) preluate din metodologia altor investigații științifice și **adaptate** la specificul studierii și analizei jocului sportiv, cupluri care reflectă punctele de vedere : spațial, temporal, repetabilitate, mișcare, posibilitate, măsura (comensurabilitate), profunzime ; în acest sens ne referim la cuplurile categoriale : individual-general, variabil-constant, diferență-identitate, continuu-discontinuu, întîmplare-necesitate, cantitate-calitate, fenomen-esență. Acestor cupluri categoriale s-au adăugat prin specificitatea jocului sportiv : individual-colectiv (echipă), disciplină tactică-creativitate, simultan-succesiv, precum și altele, cu caracter și mai limitat, vizînd practica jocurilor sportive și a antrenamentului specific ; subliniem că aceste cupluri categoriale specifice constituie **derivate** și **sînt subsumate primelor cupluri categoriale enunțate.**

3. Investigațiile pentru o cunoaștere multilaterală și cît mai profundă — către esență — s-au concretizat prin punerea în evidență, prin descrierea, explicarea și definirea **conținutului și structurii factorilor jocului sportiv și a sistemului de relații dintre aceștia,** respectiv a **logicii interne** a jocului sportiv. De asemenea, corelativ cu educația fizică și sportivă, cu sportul și cu alte forme de manifestare și practicare ale exercițiului fizic, au fost formulate și analizate principalele **ipostaze și funcții ale jocului sportiv.** Amintim, cu explicabilă satisfacție patriotică, preluarea tale-quale sau în prelucrare, a rezultatelor acestor investigații românești de către specialiștii străini și că acestea sînt predate studenților institutelor de educație fizică și sportivă din numeroase țări din mai multe continente.

În continuare vom menționa, cu sau fără comentarii, acele contribuții pe care le apreciem ca fiind cele mai semnificative.

4. Referitor la conținutul jocului sportiv arătăm că acesta constă din **acțiuni (tehnico-tactice) individuale și colective specifice** pe care le denumim acțiuni de joc.

Aceste acțiuni reflectă un **sistem de relații** individuale și colective între : jucător, partener (i) sau coechipier (i) adversar (i), minge (sau alt obiect de joc), terenul de joc și instalațiile regulamentare aferente și, în principal, ținta atacată sau apărată (poartă, coș, but, etc.) prin care se validează sau se infirmă realizarea punctelor. Subliniem că relațiile dintre factorii mai sus menționați sînt condiționate de regulile fiecărui joc sportiv. De asemenea amintim că, la volei, ținta atacată o constituie terenul advers, ca și tehnica neregulamentară în manevrarea mingii de către jucătorii adverși.

4.1. Pentru a se înțelege mai bine conținutul și structura de ansamblu a sistemului de relații din cadrul unui meci, întrerupem prezentarea acțiunilor și a celorlalte componente ale jocului sportiv, aceasta fiind reluată după precizarea conținutului a două noțiuni fundamentale care sînt **jocul sportiv colectiv și echipa.** Este interesant că, deși există o literatură de jocuri sportive foarte bogată, mulți autori omit să definească jocul sportiv, sau un anumit joc sportiv, de ex. fotbalul, trecînd direct la tratarea problemelor de tehnică, tactică, etc. Aceasta, în timp ce alții reproduc definiția românească formulată încă din anul 1965 și care și-a păstrat valabilitatea, fiind reconfirmată recent și în Congresul internațional de jocuri sportive de la Roma (dec. 1983). Reproducem această definiție conform căreia : **jocul sportiv colectiv** reprezintă o formă de activitate socială **organizată,** o formă specifică de manifestare și de practicare cu caracter **ludic, agonistic și procesual** a exercițiului fizic în care participanții (jucătorii) sînt constituiți în **două echipe** aflate într-un raport de **adversitate tipică-neostilă (rivalitate sportivă),** raport determinat de întrecere (prin luptă) a adversarilor în vederea obținerii victoriei sportive cu ajutorul mingii (sau altui obiect de joc specific fiecărui joc sportiv), manevrată conform unor reguli unitare și exacte pe un teren cu dimensiuni și instalații standard.

Din definiție se poate constata caracterul **colectiv** și **individual** al acțiunilor efectuate în condiții de colaborare și **adversitate.** Acest specific al jocului sportiv de echipă, a condus la organizarea acțiunilor între parteneri — la instrucțiunile acestora — coroborate cu aceleași elemente prezente în echipa adversă. Aceste constatări ne conduc la afirmația că jocul sportiv colectiv, prin esența lui, constituie o **organizare organizantă.**

Pentru a prezenta o schemă de ansamblu care stucturează **elementele constitutive** ale jocului sportiv, contextul conținutului noțiunii enunțate anterior și coroborat cu **sistemul de relații** menționat ceva mai înainte, trebuie completat cu conținutul noțiunii de echipă.

Astfel, datorită organizării, coordonării și raționalizării acțiunilor individuale și interacțiunilor, **echipa** poate fi considerată ca un **microsistem social,** complex și dinamic, cu o **funcționalitate** generală (tactica de bază, constantă) și alta specială (tactica pentru fiecare meci, variabilă). Echipa este un sistem, deoarece acțiunile jucătorilor sînt încadrate într-o anumită **structură,** după un anumit **model,** conform unor **principii și reguli** de funcționare și coordonare. Este sistem **dinamic,** deoarece potențialmente are capacitatea de **autoreglare,** deci de a se adapta la situații (la factorii de perturbare, respectiv acțiunile adversarilor) fără a se dezorganiza cu ușurință.

Deci, față de numărul regulamentar de jucători (de suma acestora), prin caracterul ei de colectiv organizat, echipa reprezintă un element calitativ nou, perfecționat, avînd valoare superioară sumei valorii individuale a fiecărui jucător.

4.2. Pe baza celor anterioare, printr-o diagramă, intitulată „Sistemul factorilor de bază tehnico-tactici implicați în logica internă a jocului sportiv colectiv", încercăm să figurăm schematic **elementele constitutive** ale jocului sportiv colectiv și principalele corelații dintre acestea. Subliniem că toate aceste elemente fac parte din **sistemul categorial** al jocului sportiv și care ajută la o mai bună înțelegere a **logicii interne** a acestuia.

Dată fiind realitatea că jocul sportiv colectiv este o activitate socială reprezentînd un sistem de relații al unor jucători constituiți și organizați în două echipe, în explicarea schemei am început de la colectiv către individual, deci cu tactica de echipă (colectivă).

Imaginîndu-ne un meci (de handbal, baschet etc.), observăm că cele două echipe se află **alternativ** în cele **două faze fundamentale ale jocului,** respectiv **Atacul și Apărarea.** Aceste două faze fundamentale sînt organizate corelativ după o **anumită concepție de joc** și constituie împreună **tactica de bază** a echipei. Această tactică de bază este **adaptată la specificul adversarului** și este denumită **planul tactic special** (sau strategic, deși denumirea este prea pretențioasă). Acest plan tactic se reflectă și este aplicat diferențiat în tacticile **colective și individuale specifice** atacului și apărării organizate în diferite **sisteme de atac și de apărare** In cadrul fiecărui **sistem** preconizat, jucătorii efectuează — cu sau fără minge — **circulații tactice,** iar, în cadrul acestora **scheme** (cînd este cazul) și **combinații tactice** constînd din **acțiuni individuale coordonate,** scheme și combinații tactice care au caracter **specific** în **atac** sau **apărare.** Totalitatea acțiunilor individuale de atac și de apărare constituie **tactica individuală** (a jocului în general și a fiecărui jucător în particular).

Acțiunile individuale (cu și fără minge) sînt efectuate cu ajutorul **tehnicii** specifice fiecărui joc sportiv. Tehnica este formată din **procedee** (proceduri sau gesturi) **tehnico-sportive.** Aceste **procedee tehnice-sportive** se împart în **simple și complexe** și sînt efectuate **în regim de calități motrice și psihice.** Eficiența tehnicii este condiționată, între altele, de dezvoltarea fizică, aptitudini, talent, cunoștințe teoretice și experiență competițională.

4.3. Conținutul tehnico-tactic al jocului individual și colectiv schematizat anterior se desfășoară (așa cum s-a remarcat, desigur) în cadrul celor două faze fundamentale **antagonice** atacul și apărarea.. Acest antagonism a determinat organizarea cît mai rațională a acțiunilor individuale și colective, atît pentru atac cît și pentru apărare, în scopul realizării unei eficacități maxime. Elementele prin

care se realizează această organizare constituie conținutul și **bazele tacticii** jocului sportiv **în general.**

La rîndul lor, aceste **baze generale** se divid în **bazele atacului** și **bazele apărării.** Ele se compun din **faze, principii, factori** și **forme.** În schemă, acestea sînt plasate în casetele laterale emergente separat din casetele atacului și apărării. Enunțiativ, începînd cu **bazele tacticii în apărare,** le enumerăm.

— Astfel **fazele apărării** sînt următoarele : echilibrul defensiv (sau asigurarea) ; preluarea mingii de către adversari ; oprirea sau întîrzierea contraatacului advers ; retragerea (replierea) organizată în zona apărare ; ocuparea și organizarea dispozitivului de apărare ; apărarea propriu-zisă în dispozitiv.

— Pe parcursul acestor faze jucătorii au în vedere aplicarea următoarelor **principii ale apărării :** (în ordinea importanței) : apărarea țintei (porții, coșului etc.) ; împiedicarea adversarului de a marca puncte ; încercarea de a prelua mingea de la adversar ; adaptarea apărării la specificul advers ; într-ajutorarea ; determinarea atacanților adverși de a comite greșeli și valorificarea acestora.

— Principalii **factori** sau mijloace cu ajutorul cărora se realizează apărarea sînt : plasamentul în apărare ; anticiparea acțiunilor adversarilor și coechipierilor ; circulația în apărare ; acțiunile individuale și colective de apărare ; ritmul și tempoul acțiunilor de apărare.

— Menționăm de asemenea **formele** orientative de aplicare a apărării : **forma activă** prin aplicarea căreia apărătorii încearcă permanent preluarea de la adversar a mingii pierdute, și, **forma relativ pasivă,** în care apărarea este aplicată într-o zonă restrînsă din apropierea țintei și unde se încearcă împiedicarea adversarului de a marca, așteptînd ca acesta să greșească.

— În prezentarea **bazelor atacului,** vom urma aceeași succesiune, începînd cu **fazele atacului,** care sînt : intrarea în posesia (sau preluarea) mingii (denumire convențională pentru obiectul de joc) ; trecerea mingii și a jucătorilor în zona de atac (dacă este necesar) efectuată în general prin încercarea de contraatac ; ocuparea dispozitivului de atac și construirea acestuia ; finalizarea prin încercare de a marca.

— Ca **principii ale atacului** menționăm : amenințarea și atacarea țintei (porții) adverse ; menținerea posesiei mingii ; adaptarea atacului la specificul apărării adverse și la particularitățile jucătorilor proprii ; determinarea apărătorilor de a comite greșeli și valorificarea acestora.

— **Ca factori ai atacului** enumerăm : plasamentul în atac, anticiparea acțiunilor coechipierilor și adversarilor ; circulația jucătorilor în atac ; circulația mingii ; organizarea atacului ; acțiunile individuale și colective ; realizarea superiorității sau depășirii numerice și poziționale ; coordonarea sau dirijarea atacului ; surpriza ; asigurarea atacului.

— Ca forme : ritmul și tempoul acțiunilor de atac.

• Subliniem că unele dintre aceste elemente de conținut și structură ale jocului sportiv colectiv prezentate schematic nu sînt prezente în aceleași **proporții și frecvențe** la toate jocurile, existînd, în raport de specificitatea fiecăruia, un anumit indice de **variabilitate.**

4.4. În încheierea prezentării principalelor contribuții originale românești la o cunoaștere cît mai științifică și în detaliu a **conținutului și structurii** jocului sportiv colectiv, precum și la formularea unui **concept** mai clar și realist despre acest **fenomen** și despre **logica lui internă,** adăugăm următoarele precizări :

— Toate noțiunile (inclusiv cele din diagrame) — numeroase avînd și denumiri originale — cu care s-a operat în această prezentare, cît și multe altele aferente conceptului de joc sportiv, dar neincluse în acest text, au fost explicate și **definite** conform regulilor logicii formale, încercîndu-se satisfacerea condițiilor de bază în definirea termenilor științifico-tehnici : monosemia, precizia semantică, concizia, forma internă clară, neutralitatea stilistică, posibilitatea de derivare.

— Conceptele, ca și problematica aferentă acestora, au fost prezentate în sesiuni științifice prestigioase de specialitate și/sau publicate în premieră în diverse lucrări românești și străine. Preluate ca atare sau în prelucrare, și-au dovedit **aplicabilitatea,** fiind utilizate curent în **teoria** și **practica** jocurilor sportive pe plan internațional.

— În privința cuplurilor categoriilor specifice utilizate pentru analiza jocului sportiv și cunoașterea logicii lui interne, în special în problemele de instruire și

antrenament (neabordate în acest text), considerăm util să mai amintim : atac-apărare, intensitate-volum, efort aerob-anaerob.

— Conceptului de joc sportiv îi mai aparțin de asemenea, ipostazele și funcțiile lui, probleme pe care le vom expune ulterior cînd va fi prezentată **ludica sportivă.**

III. Tot în cadrul prezentării unora dintre contribuțiile originale ale școlii românești de jocuri sportive la promovarea, la extinderea și aprofundarea bazei științifice a teoriei și practicii acestui domeniu — în continuare și în contextul problemelor tratate anterior — ne vom referi la unele probleme privind **legitimitatea statutului de ramură (eventual subramură) științifică a Ludicii sportive,** aparținînd Științei educației fizice și sportului. Denumirea de **Ludică sportivă** a fost propusă de noi, ca fiind mai adecvată pentru ceea ce anterior am denumit Teoria și metodica generală a jocurilor sportive, dat fiind domeniul său de investigare, de explicare și de generalizare științifică a jocului sportiv ; propunere aprobată prin consens în cel mai recent Congres internațional de jocuri sportive colective (Roma, dec. 1983), ocazie în care am argumentat — cum se va vedea mai departe — legitimitatea statutului său științific.

1. În rezumat și enunțiativ, iată principalele argumente :

1.1. Ca oricare știință, ramură și disciplină științifică, **Ludica sportivă** trebuie să studieze, să investigheze un obiect, un domeniu al realității ; or, jocurile sportive reprezintă o realitate incontestabilă și un **domeniu particular de cunoaștere.** Dar, pentru recunoașterea și conferirea statutului de ramură științifică Ludica sportivă trebuie să mai aibă : metode de cercetare, un sistem categorial (termeni de bază, terminologie) propriu, un sistem de legități cunoscute care guvernează domeniul practicii jocurilor sportive, specialiști ai domeniului care să efectueze și investigarea științifică a acestuia, iar ingredientele arătate să fie constituite și într-o teorie. De asemenea, ca toate **ramurile științifice** trebuie să mai aibă — între altele — un sistem de corelații supra și subordonate, sistem schematizat mai departe într-o diagramă. În egală măsură, ca oricare știință, Ludicei sportive trebuie să-i fie caracteristică (și îi este) o logică internă care impune dezvoltarea ei, corelată — implicit — cu logica internă a jocului sportiv. Aceasta a fost pusă în evidență în paginile anterioare, cînd, între altele, au fost arătate conținutul și structura jocului sportiv, dar fără a menționa ipostazele și funcțiile acestuia, ceea ce vom face la momentul potrivit.

1.2. Pentru a vedea măsura în care Ludica sportivă corespunde condițiilor de acordare a statutului de ramură științifică, expunem, în continuare, o încercare de definiție, conform căreia, **Ludica sportivă** este o ramură (eventual subramură) de sinteză inter- și intradisciplinară aparținînd Științei educației fizice și sportului, avînd ca obiect (domeniu) :

— studierea activităților ludice și agonistice specifice jocurilor sportive și influențele lor asupra personalității umane, în vederea perfecționării acesteia ;

— cunoașterea, studierea și descoperirea legităților datorită cărora practica jocurilor sportive contribuie la integrarea socială a omului (în special a tinerețului), ca și perfecționarea continuă a metodologiei specifice acestei integrări ;

— perfecționarea continuă a teoriei, a metodologiei și a practicii jocurilor sportive la nivel de masă și de performanță ;

— generalizarea acelor elemente tehnico-tactice, ale antrenamentului și organizării activității specifice unui anumit joc sportiv care au aplicativitate la celelalte jocuri sportive ;

— selecționarea și **adaptarea** la toate jocurile sportive a principiilor și metodelor educației fizice și sportive, ale științei antrenamentului sportiv, a unor descoperiri din alte domenii științifice, precum și a acelora din antrenamentul specific altor sporturi, care au aplicativitate în domeniul jocurilor sportive.

1.3. Din cele precedente și din cunoașterea curentă reiese, fără a necesita alte explicații, încadrarea Ludicii sportive în condițiile minimale ale unei ramuri științifice, în privința : obiectului sau domeniului de studiu și de investigație, a terminologiei (sistemului categorial), a specialiștilor, a legităților (în general) adaptate din acelea ale didacticii, psihologiei, fiziologiei, științei educației fizice și antrenamentului sportiv etc.) și a metodologiei de investigație (provenită din aceea a științei educației fizice și sportului și a altor științe pe care le interdisciplinarizează, dar, asupra cărora vom mai reveni).

În consecință apreciem ca necesare completări privind sistemul de relații supra și mai ales subordinative precum și unele referiri la aspectele teoriei.

Vom începe cu sistemul de relații al Ludicii sportive, în special acelea privind disciplinele științifice pe care le subordonează.

Pentru aceasta, în prealabil, vom expune ipostazele jocului sportiv, dintre care una este direct legată de problema sistemului de relații al Ludicii sportive. De asemenea, enunțarea diferitelor ipostaze ale jocului sportiv vor pregăti și precizarea funcțiilor principale ale acestuia care vor fi menționate în finalul acestui text. Pentru facilitarea expunerii vom utiliza ca exemplu de joc sportiv baschetul. Enumerînd principalele ipostaze, menționăm pe acelea de :

- Joc sportiv (expresia cea mai corectă).
- Sport (considerat din punct de vedere al activității globale = un sport oarecare).
- Disciplină sportivă (denumire conferită în cadrul organizatoric-sportiv instituționalizat pe plan național).
- Mijloc al educației și culturii fizice și sportive (considerare corectă din punct de vedere al funcției formative, inclusiv în cadrul sportului de masă).
- Obiect de învățămînt (pentru elevi).
- Disciplină de învățămînt (pentru studenții și cadrele institutelor de educație fizică și sport).
- Spectacol sportiv (considerare corectă din punct de vedere al spectatorului, deoarece jocul sportiv este practicat **de oameni și pentru oameni).**
- Sport complimentar (în pregătirea sportivilor cu altă specialitate, ceea ce confirmă valoarea educativă multilaterală a jocului sportiv — în speță, baschetul).
- **Disciplină științifico-sportivă aplicativă, încadrată în Ludica sportivă.** Această ipostază interesează mai ales pe specialiștii domeniului : antrenorii (de baschet) și profesorii de educație fizică, precum și alți specialiști în știința educației fizice și a sportului.

Prin prizma acelorași criterii privitoare la conferirea statutului de știință, ramură, subramură sau disciplină științifică, cîteva argumente care pledează în favoarea acordării acestui statut suplimentar atît baschetului cît și celorlalte jocuri sportive.

● Baschetul (și oricare joc sportiv) ca **practică socială cu caracter ludic,** constituie un domeniu al realității ; deci, poate și **trebuie** investigat științific.

● Are ca **obiective :** Studierea oamenilor în integrarea socială a lor prin intermediul activității ludice și agonistice caracteristice practicării baschetului ; cunoașterea și descoperirea legităților prin care aceasta practică influențează personalitatea umană, în scopul perfecționării multilaterale a ființei umane în contextul său social ; studierea și descoperirea legităților și a metodologiei instruirii și antrenamentului specific în vederea perfecționării disponibilităților de performanță ale jucătorilor și echipelor ; studierea conținutului și structurii jocului și a activității de baschet în vederea continuei perfecționări a acestora.

● Baschetul nu este o știință particulară, ci, așa cum am subliniat, **o disciplină științifico-sportivă aplicativă.** Nota specifică este **aplicabilitatea,** majoritatea investigațiilor sale urmărind **descoperirea și perfecționarea metodelor de realizare a funcțiilor baschetului,** atît ca joc sportiv de performanță (tehnica, tactica, antrenamentul etc.) cît și ca mijloc de educație și cultură sportivă (în special în baschetul din învățămînt și cel de mase).

● Ca și Ludica sportivă căreia îi este **subordonat,** ca și toate ramurile și celelalte discipline științifico-sportive aplicative (celelalte sporturi, **în afară de jocurile sportive),** toate subordonate științei educației fizice și sportului și științei antrenamentului sportiv, baschetul are o teorie, o practică, o metodologie și cercetare științifico-metodică de specialitate.

În concluzie, după aprecierea noastră, și baschetului, în ipostaza menționată, i se poate conferi statutul științific preconizat în această succintă argumentație.

— Din expunerea întregului text anterior, în privința sistemului de relații de supra- și subordonare al Ludicii sportive, reiese că, **spre deosebire,** de celelalte discipline științifico-sportive aplicative (atletism, box, lupte, canotaj, gimnastică etc), **jocurile sportive,** ca discipline științifico-sportive aplicative separate, for-

mează o ramură științifică (sau subramură, dacă știința antrenamentului sportiv este considerată ca **știință separată** de știința educației fizice și sportului) și sînt subordonate științei educației fizice și sportului (și științei antrenamentului sportiv) prin intermediul Ludicii sportive.

Menționăm că „spațiul" grafic nu permite redarea acelor casete ale diagramei în care sînt expuse separat problematicile aferente teoriei, practicii, metodologiei și cercetării, atît ale ludicii sportive, cît și ale fiecărui joc sportiv și care ar fi ilustrat și mai explicit sistemul de relații dezbătut anterior, evidențiind realitatea că nu sînt suprapuneri între problematica acestor părți constitutive ale ludicii sportive cu acelea ale fiecărui joc sportiv considerat autonom, în ipostaza de disciplină științifico-sportivă aplicativă. Deci, în conceptul nostru, ludica sportivă nu este numai teorie, ea integrînd metodologia și cercetarea și, indirect, practica jocurilor sportive.

— Considerațiunilor de mai sus adăugăm cîteva sublinieri referitoare la accepțiunea noțiunii de teorie, reamintind aforismul că : „o **bună** teorie este totodată și o **bună practică**, chiar dacă aceasta se realizează uneori indirect".

În acest sens amintim că teoria nu trebuie limitată la descrierea fenomenului, deci nu este numai constatativă. În continuare, teoria trebuie să și explice, fiind rezultatul unei cunoașteri mai profunde la nivel de legități, puse în evidență prin cercetare științifică. Deci funcția teoriei constă în descriere, explicare, sistematizare și comunicare a practicii avansate — și pentru practică — a legităților și a altor rezultate obținute prin cercetare. În concluzie teoria trebuie considerată ca „un sistem, deschis, dinamic, complex, adaptiv și, în anumite limite, anticipativ, avînd deci un caracter activ și nu contemplativ".

4. În contextul logicii interne jocul sportiv trebuie coroborat cu evoluția continuă a factorilor sociali și politici, cu dinamica acestora pe plan general și local. Schimbările intervenite în aceste domenii exercită influențe adesea decisive asupra motivației jucătorilor și asupra funcțiilor jocurilor sportive în special asupra funcției politice a acestora.

Înainte de a enumera **cîteva** dintre funcțiile principale subliniem că majoritatea acestora sînt comune sau provenite din funcțiile educației fizice și sportului și că o parte dintre ele au fost enunțate în cadrul ipostazelor jocului sportiv. Aceste funcții le-am diferențiat în principale și asociative. Dintre **funcțiile principale** menționăm : funcția formativă și de comunicare, inclusiv motrică ; funcția sanogenetică și sanotrofică ; funcția ludică, agonistică și conativă ; funcția educativă-autoeducativă — și cultural sportivă ; iar ca **funcții asociative :** funcția politică, manifestată pe plan național și internațional ; funcția etică, „afectogenă" precum și stimulativă vizînd, practicarea sistematică a exercițiilor fizice.

5. În încheierea acestei încercări de subliniere a unora din contribuțiile originale românești de largă audiență internațională în domeniul teoriei și practicii jocurilor sportive, consecință logică a politicii partidului nostru în domeniul educației și culturii fizice și sportive în cei 40 de ani de la actul istoric de la 23 August 1944, ne vom referi din nou la consacrarea pe plan internațional a ceea ce sînt denumite școala românească de jocuri sportive și școala românească în domeniul autonom al unora dintre jocurile sportive (handbal, rugby și celelalte într-o mai mică măsură).

Referirea încearcă să contureze accepțiunea mai precisă, deci mai puțin metaforică, a noțiunii de „școală" în domeniul jocurilor sportive, accepțiune formulată prioritar tot de specialiștii români.

Școala nu trebuie identificată cu „stilul de joc" al echipei ; acesta reprezentînd : anumite caracteristici în aplicarea tehnicii, tacticii, ritmului și tempoului de joc, comune, generalizate și manifestate în meci de către jucătorii unei echipe.

La rîndul ei, școala în domeniul unui joc sportiv reprezintă : caracteristicile în modul de integrare și aplicare **unitară** a aceluiași stil de joc și a aceleiași **concepții** de pregătire sportivă de către un mare număr de echipe de pe un teritoriu, ca rezultat al experienței și tradițiilor sportive, al **influențelor** orînduirii sociale și ale ideologiei și al unor particularități specifice ale poporului respectiv. De multe ori o „școală" depășește teritoriul de stat, fiind preluată — integral sau parțial — și în exterior.

De asemenea este posibilă și existența mai multor „școli" (diferite) pe același teritoriu.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. EPURAN M. : Metodica cercetării activităților corporale, București, I.E.F.S., 1977.
2. EPURAN VALENTINA, EPURAN M. : Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale, rev. E.F.S., XXVIII, nr. 3, 1975, București.
3. MANNO R. : La scienza e la Sport, în Revista di Cultura Sportiva, Numero Unico, Febr., Roma, 1982.
4. NICU A. : Funcțiunile și unele implicații sociale ale sportului de performanță, Mamaia, Simpozionul științific internațional, 1973.
5. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, București, Ed. Sport-Turism, 1975.
6. TEODORESCU L. : Contribution au concept de jeu sportif collectif, raport la International Congress Teaching Team-Sports, CONI, Roma, 8—11 dec., 1983.
7. TEODORESCU L. : Principes pour l'étude de la tactique commune aux jeux sportifs collectifs et leurs corrélations (Raport au Colloque International de Sports Collectifs), în rev. S.I.E.P.E.P.S., nr. 3, 1965, Paris.
8. TEODORESCU L. : Considérations sur le rôle et les fonctions du sport dans le concept de progrès humain en Roumanie, Raport au Colloque International de la F.S.G.T., Paris, 1975.
9. TEODORESCU L., EPURAN M. : Apropos de la légitimité de la Science de l'Education Physique et du Sport, raport au Colloque International de la F.S.G.T., în Sport et développement social aux XX-e siècle, Paris, Editions Universitaires, 1969.
10. * * * : Terminologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1973, București.

SPORTUL DE PERFORMANȚĂ ȘI PERSONALITATEA SPORTIVULUI

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Alăturarea celor două noțiuni „sport" și „personalitate" este tratată în cultura mondială actuală din două puncte de vedere polare, cărora li se adaugă cu șanse mereu sporite de cîștig de cauză punctul de vedere umanist-democratic.

Un **prim punct** de vedere este exprimat de filozofii și sociologii care prin cultură înțeleg numai rodul creației intelectuale, cultura fizică și sportul (ca una din manifestările ei care a cucerit lumea) fiind respinse, repudiate. Sportul, ca exacerbare a forței musculare, deține toate tarele unor manifestări biologice, periferice. În cel mai bun caz el este un mijloc subjugat scopurilor economice, sursă de profit pentru unii, spectacol în exces, „compensare" la frustrările civilizației moderne ; **al doilea** punct de vedere, ultraoptimist, susținut, de asemenea, de filozofi, dar mai ales de pedagogi, consideră sportul ca un mijloc de seamă în formarea caracterială a omului, în călirea morală și volitivă, în respectul nelimitat față de adversari.

Cel de al **treilea** punct de vedere pornește de la considerentul că sportul face parte din activitatea socială, este o creație a omului, o cucerire culturală a umanității care dă capacității fizice a omului o nouă dimensiune. Sportul a devenit în zilele noastre nu numai un mijloc de cunoaștere a ființei umane, dar și un instrument al perfecționării ei, negîndu-i limitele și confirmînd continua sa evoluție istorică. Toate activitățile corporale și împreună cu ele sportul contribuie la întregirea concepției unitare despre natura umană. În același timp ele confirmă teza marxistă a inepuizabilității aptitudinilor umane, acestea născîndu-se și evoluînd în legătură directă cu noile forme de activitate determinate de progresul social.

Ca produs al activității sociale, strîns legat de realitatea economică, politică, culturală în care se inseră și de care depinde, sportul pune în joc toate resursele activității umane, angajînd întreaga personalitate a individului. El devine astfel, în anumite condiții bine determinate, un real factor de cultură și educație, contribuind la afirmarea plenară a trăsăturilor definitorii ale omului modern.

Sportul modern răspunde unor cereri reale ale omului societății contemporane și de aceea este considerat și ca un mijloc de cea mai mare însemnătate în formarea acestuia. Este suficient să invocăm perspectiva atotcuprinzătoare din care este privită cultura fizică și sportul de către tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** în Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive (1982) : **„Cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, în întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre, în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul patriei să crească viguros și sănătos".**

Personalitatea, concept fundamental al psihologiei, definită de regulă ca un ansamblu de trăsături caracteristice și originale ale individului în determinarea lui bio-psiho-socială, nu poate fi înțeleasă decît ca manifestare complexă și sistemică a unui număr mare de variabile, între care cele aptitudinale — corporale ca și cele atitudinale orientate spre autodezvoltare și performanță și-au confirmat deplin însemnătatea. Vom reproduce din același Mesaj adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, pasajul de deosebită valoare teoretică prin care tovarășul Nicolae Ceaușescu consideră dezvoltarea și pregătirea fizică drept o latură constitutivă esențială a personalității omului societății noastre : **„...Ampla operă de construcție socialistă în care este angajată România reclamă imperios ca toți cetățenii patriei noastre, oamenii muncii — care constituie, de fapt, principala forță de producție a societății — să aibă un nivel ridicat de pregătire**

Educație fizică și sport, nr. 8, 1984, pag. 27

profesională și politică, o înaltă conștiință revoluționară, calități morale superioare și, totodată, o bună dezvoltare și pregătire fizică, ca o condiție esențială a împlinirii multilaterale a personalității și bunei integrări în viața socială". (1).

Rolul sportului de performanță în împlinirea multilaterală a personalității va putea fi discutat numai dacă ne bazăm pe postulatul că funcția lui educativă nu se realizează decît în condițiile în care conducerea, organizarea, desfășurarea și metodica lui își propun scopuri formative, că efectele dorite sau dezideratele formulate prin „comanda socială" nu se realizează spontan, ci prin acțiunea concertată a unui mare număr de factori orientați electiv spre acest țel.

Socotim necesar să facem o incursiune în domeniul funcțiilor sportului — funcții comune cu alte activități din ansamblul culturii fizice și care stau la baza realizării caracterului său educativ. Se știe că activitățile corporale răspund unor nevoi adînc resimțite de ființa umană și care depășesc și întregesc trebuințele strict biologice. Am descris și cu alt prilej (2) aceste funcții :

1. **Funcția auxologică,** de dezvoltare fizică și mentală a omului, exprimată în dezvoltarea armonioasă fizică; în starea de sănătate (funcție sano-genetică, igienică) și în nivelul dezvoltării psihomotrice ; 2) **Funcția conativă,** de satisfacere a tendințelor acționale, a trebuinței de mișcare, de care sînt legate și alte tendințe și trebuințe de ordin psihic, ca cele de stimulare senzorială, de performanță și reușită ; 3) **Funcția integrativ-socială** ca sinteză prin care se realizează interrelațiile sociale și se satisfac unele trebuințe elementare biologice sau psihice, dar în contextul existenței sociale (afirmarea personală, afilierea, securitatea, comunicarea, emulația).

Din aceste funcții fundamentale se desprind și altele cu caracter secundar și care reflectă determinarea socială concretă a lor, într-un anumit context al relațiilor sociale. Sportul de performanță, ca activitate de tip agonistic, se va caracteriza și va satisface nevoia de întrecere, emulație, combativitate, va răspunde dorinței intime de afirmare a personalității, de autodezvoltare și autodepășire, de performanță și afiliere etc. Funcția sa principală se exprimă în optimizare și chiar maximizarea capacităților psiho-fizice ale individului, ca o concretizare a experimentării sociale a limitelor fizice și psihice pe care omul le poate atinge la un moment dat. În epoca noastră se manifestă încă o funcție secundară, aceea de spectacol, pe care unii sociologi o asociază formării și evoluției gustului specific pentru mișcare și pentru practicarea exercițiului fizic ca cerință spirituală — formată în însăși activitatea de cultură fizică (4).

A discuta însă numai latura pozitivă a fenomenului sportiv înseamnă a cădea în greșeala ultraoptimiștilor. Realitatea atrage atenția asupra unor contradicții proprii activității sportive, asupra existenței și a unor **disfuncții** care se manifestă intens chiar în situațiile în care controlul pedagogic (a se înțelege și ideologic-politic-social) nu este activ. Nu de puține ori întîlnim acte de **anti-joc** sau anti-sport, de profesionalism, de **agresivitate** exagerată în rîndul sportivilor sau spectatorilor, vînzări de rezultate și oameni etc. Prin exagerare, unele funcții principale sau secundare devin disfuncții — în excesele culturiste, de curaj nesăbuit, de risc în căutarea cu orice preț a performanței. Transferat din sport, recordul devine scop al întrecerilor gurmanzilor, băutorilor de bere, al celor care stau cel mai mult în vîrful unui stîlp, al celor care dansează, cîntă sau vorbesc zile în șir ș.a.m.d. De la spectacolul firesc al întrecerii s-a ajuns la manifestări exagerate cu scop exclusiv spectacular. Astfel, cerințele funcționale se manifestă divergent, bizar, frizînd patologicul, de așa manieră încît la un anumit moment starea patologică pare să-i caracterizeze mai puțin pe protagoniști și mai mult pe organizatorii și afaceriștii care au găsit în sport o sursă de exploatare și venituri facile (2). Fenomenele negative din sport sînt încriminate și de teoreticienii profesioniști din țările capitaliste, care pun „deformările" fenomenului sportiv pe seama influenței nefaste a banilor care generează industria divertismentului, gigantismul, vedetismul, șovinismul, antagonismele de grup și care falsifică și deteriorează spiritul propriu al activității sportive (7).

Aceste cîteva exemple și considerațiuni asupra funcțiilor și disfuncțiilor sportului, suficiente pentru a sublinia încă odată însemnătatea orientării corecte — științifice, în lumina materialismului dialectic și a indicațiilor superioare ale partidului nostru, a activităților de cultură fizică și sport și mai ales a sportului de performanță devenit activitate de extensie mondială.

Care este relația directă între sport (de performanță) și personalitate ? În privința aceasta răspunsul îl dau cercetările concrete efectuate în ultimele două decenii, decenii care înregistrează și dezvoltarea explosivă a sportului.

Studiile privind caracteristicile de personalitate ale sportivilor de performanță — efectuate de numeroși psihologi din cele mai diverse școli — relevă existența unor deosebiri evidente între sportivi și nesportivi, faptul că primii se caracterizează printr-un scor mare de extraversie, stabilitate emoțională, dominanță și combativitate.

Cercetările lui Brooke, Kane, Vanek și Hosek, Despot, H. J. Eysench, Ogilvie și Tutko, Thomas ș.a. pun în evidență și existența unor deosebiri în structura de personalitate a sportivilor care practică diferite ramuri de sport. Astfel, alergătorii de fond sînt mai introverți în timp ce sprinterii — extraverți. La fel, trăgătorii la țintă fixă, față de cei de la țintă mobilă (pistol viteză, talere). Fără îndoială că deosebiri și în alte privințe se constată între cei care practică sporturi individuale sau sporturi colective, iar dintre aceștia din urmă între atacanți și apărători (5).

La noi în țară Paul Popescu-Neveanu și Ștefan Popescu stabilesc deosebiri marcante între sportivi și nesportivi în ceea ce privește atitudinea față de sine și față de alții, sportivii fiind mai încrezători în forțele proprii și mai puțin anxioși decît nesportivii (6). Cercetările noastre efectuate asupra handbaliștilor divizionari au pus în evidență faptul că sportivii de înaltă performanță prezintă în general o personalitate puternică, realism, combativitate, dominanță — trăsături care corelează semnificativ cu rezultatele superioare. Sportivii din lot se disting de ceilalți sportivi prin inteligență superioară, stabilitate emoțională, autocontrol. În același timp am constatat unele diferențe în ceea ce privește structura de personalitate la titularii echipelor și la rezerve. Astfel, titularii sînt mai puțin impulsivi, mai controlați, mai lucizi și mai clarvăzători decît rezervele, la care se dezvoltă cu timpul „statutul de rezervist", nefavorabil obținerii rezultatelor superioare (3).

Constatările mai sus menționate au iscat în continuare, și alte întrebări. Una dintre ele se exprimă astfel : trăsăturile de personalitate găsite prin cercetarea psihologică la sportivi provin din influențele specifice ale activității sportive sau sînt tocmai acele însușiri prin care aceștia au reușit să se impună ca performeri ? Răspunsul este încă departe de a fi formulat categoric în favoarea uneia sau alteia dintre ipoteze, deși chestiunea a fost pusă de Ogilvie și Tutko încă din 1971.

O altă întrebare privește raportul dintre personalitate și performanță. Răspunsul este de data aceasta categoric în favoarea unei relații strînse între ele, datele empirice ca și cercetările științifice fiind semnificative în acest sens. O bună ilustrare a acestei teze o realizează R. Thomas în lucrarea „La reusite sportive", în care o cotă mare în realizarea performanței o dețin factorii de personalitate : afectivitatea, inteligența, motivația și atitudinile, nivelul aspirației și activarea (8).

Trecînd de la aspectele teoretice și metodologice la analiza realității, vom putea sublinia următoarele două aspecte :

1. Un număr impresionant de oameni, mai ales copii și adolescenți se află timp de mai multi ani sub influența pozitiv-modelatoare a activităților sportive și — din punctul de vedere educațional — al formării personalității. Efectele favorabile ale practicării sportului se concretizează în disponibilitatea și capacitatea de muncă, în năzuința spre realizări superioare, disciplină și respectul adversarului, ca și în obișnuințele practicării sistematice a exercițiilor corporale.

2. Tinerii școlari care practică sistematic sportul au o mai bună capacitate de muncă intelectuală, sînt mai energici, mai vioi, mai deschiși, fiind și mai receptivi la influențele educativ-instructive ale școlii. Observația aceasta ne-a fost confirmată în repetate rînduri de directorii unor școli generale la care funcționau acum cîțiva ani clasele cu profil sportiv.

Pentru noi în etapa actuală, se pune cu deosebită acuitate problema creșterii ponderii influenței sportului de performanță în formarea personalității multilaterale a sportivului. Așa cum credem că am convins prin cele arătate mai înainte, sportul nu este educativ decît prin maniera în care este organizat și practicat, prin sistemul liniilor orientative politice și morale care-l generează și evident prin valoarea psihologică, pedagogică și profesională a cadrelor care răspund de construirea performanței și prin sportivii care o realizează.

Educarea disponibilității pentru muncă și efort, a sentimentelor patriotice, de responsabilitate, colectivism și modestie, a atitudinii de fair-play, conștientizarea întregii activități școlare, profesionale, sociale și sportive, dezvoltarea dorinței de performanță și afirmare a valorii personale sînt doar cîteva dintre obiectivele pe care mișcarea sportivă și activiștii ei trebuie să le urmărească cu consecvență în activitatea lor cu tineretul sportiv. O răspundere deosebită revine în direcția aceasta oamenilor care lucrează în sistemul ideologic și care sînt legați de mișcarea sportivă, pentru cercetarea mai aprofundată a fenomenelor specifice, pentru desprinderea legităților și generalizarea datelor semnificative și de eficiență care pot asigura realizarea deziderатului ca sportul să devină și mai mult un factor cu pondere mare în formarea personalității tineretului patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive. Ziarul Scînteia, 6 martie 1982.

2. Epuran Valentina, Epuran Mihai, Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. În : Educația fizică și sport, XXVIII, nr. 3, 1975.

3. Epuran Mihai, Tüdös Ștefan, Profilul psihologic al jucătorilor de handbal de performanță, diferențiat pe posturi. În : Comunicări științifice. București, IEFS, 1976.

4. Georgescu Florian, Cultura fizică — fenomen social. București, Edit. Sport-Turism 1976.

5. Kirkculdy, Mummendey, Eysenck, Sack, Simons, Sportliche Aktivität und Persönalichkeit. In : Sportwissenschaft, **14**, Nr. 1, 1984.

6. Popescu-Neveanu, Paul și Popescu Ștefan, Studiul particularităților atitudinii față de sine și alții la sportivii de mare performanță. In : Simpozionul științific internațional. București, Mamaia, 1969.

7. Sport et developpment social au XX-e siècle. Paris. Editions Universitaires. 1969 — Colleque international F.S.G.T.

8. Thomas Raymond. La reusite sportive. Paris, P.U.F., 1975.

MEDICINA SPORTIVĂ ROMÂNEASCĂ ÎN SLUJBA MARII PERFORMANȚE

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Director al centrului de medicină sportivă

Medicina sportivă, clinica omului sănătos, una din cele mai noi specialități medicale din țara noastră cît și pe plan internațional își găsește actul de înființare în această etapă, mai exact la 6 decembrie 1949 cînd pe baza unei hotărîri de partid, Ministerul Sănătății și Prevederilor Sociale emite actul normativ care consfințește crearea și organizarea rețelei de medicină sportivă în țara noastră.

Este adevărat că încă din 1932 la Cluj și București se organizaseră societăți de medicină ale educației fizice și sportului care desfășuraseră unele activități utile, însă acestea purtau amprenta unor inițiative particulare, a unor medici și profesori de educație fizică care iubeau mișcarea pusă în slujba sănătății. Abia după înființarea rețelei de medicină sportivă în 1949 această activitate capătă un caracter oficial, de stat, începînd a se pune bazele unei activități de educație fizică și sport cu adevărat științifice, în folosul ființei umane, a constructorilor noii societăți socialiste.

Putem spune fără a greși că primii ani au fost ani de căutări, de clarificări conceptuale, care au dus în final la crearea unei anumite structuri organizatorice a rețelei medico-sportive, fiecare unitate avînd rolul și atribuțiile ei bine precizate, atît în sportul de performanță, cît și în sportul de masă, în ocrotirea sănătății populației.

În 1962 se organizează primul centru metodologic de specialitate, Centrul de Medicină Sportivă, iar mai tîrziu apar în structura rețelei dispensarele-policlinici județene pentru sportivi, azi 9 la număr și cabinetele de medicină sportivă de la bazele sportive republicane și de la nivelul dispensarelor-policlinici județene sau municipale.

Astăzi la această măreață aniversare a poporului nostru medicina sportivă se prezintă cu notabile realizări.

O structură organizatorică bine pusă la punct cu un conținut metodic, de asemenea, clar : asigurarea asistenței medicale a practicanților educației fizice și sportului competițional ; asigurarea asistenței medicale de specialitate a sportului de performanță ; asigurarea medicală a educației fizice a tinerilor școlari (programe normale sau diferențiate în cazul deficienților fizic) ; asigurarea asistenței medicale la antrenamente și competiții ; asigurarea asistenței medicale de specialitate și dirijarea activității de educație fizică și sport în scop corectiv sau recuperator la vîrsta a treia sau în caz de accidentări sau îmbolnăviri (cultura fizică medicală) ; activitatea de cercetare în domeniul biologiei educației fizice și a sportului de performanță ; activitatea metodică la nivelul profesorilor de educație fizică și al antrenorilor în scopul folosirii cu eficiență maximă a exercițiului fizic și a sportului în vederea fortificării organismului, a refacerii după muncă sau a recuperării după boală sau accidente ; formarea și perfecționarea cadrelor medii și superioare din domeniul medicinii sportive etc.

Putem azi la acest moment de bilanț să ne prezentăm în fața partidului și poporului, a tovarășului secretar general al P.C.R., NICOLAE CEAUȘESCU, președintele R. S. România cu satisfacție pentru realizările obținute în acești ani dintre care merită a puncta următoarele : fundamentarea științifică a educației fizece și a sportului de performanță, mărturie stînd succesele de răsunet obținute de sportivii români pe toate meridianele globului, în special la campionatele mondiale și Jocurile Olimpice, în toate regăsindu-se și contribuția medicinii sportive, care încearcă și reușește să țină pasul cu cele mai noi cuceriri ale științelor biomedicale și să le asimileze în pregătirea sportivilor fruntași ; valorificarea concluziilor unor cercetări aplicative de la sportul de performanță la sănătatea tuturor reprezintă o altă realizare însemnată a medicinii sportive, care deși la început își dovedește eficiența din plin. În această ordine de idei merită a fi relevate aspectele refacerii organismului după muncă, unele tehnici rapide de recuperare după

traumatisme sau îmbolnăviri ; unele produse farmaceutice care pot combătea oboseala indusă de efort ; indicațiile și bazele fiziologice ale curei de altitudine și heliomarine ; tehnici de evaluare a greutății corporale optime și a unei alimentații raționale, asistența psihologică, cultura fizică medicală ș.a.

La acest punct trebuie să arătăm că medicina sportivă păstrează serioase rezerve privind implantarea și mai evidentă în ocrotirea sănătății populației, în convingerea fiecăruia — tînăr sau vîrstnic — despre utilitatea practicării sistematice a educației fizice și sportului, în scop preventiv, formativ, de ameliorare a sănătății psiho-fizice a omului, de corectare, tratare sau recuperare a oricăror abateri ale stării de sănătate de la normal.

Aceasta este medicina sportivă în accepțiunea modernă, nu numai o medicină a sportului de performanță, ci o medicină clinică a ființei umane, indiferent de vîrstă, sex sau preocupări sportive.

Privind deci cu deplină satisfacție drumul parcurs, presărat cu deosebite realizări evidențiate de conducerea de partid și de stat, avem în vedere sarcinile de mare răspundere ce ne revin în viitor atît pe linia sportului de performanță dar mai ales în ocrotirea sănătății populației, omul nou al societății noastre socialiste multilateral dezvoltate fiind profund ancorat în făurirea societății de mîine, comunismul !

RAȚIONALIZAREA ȘI STANDARDIZAREA UNOR METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR BIOMOTRICE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE A VI-A ȘI A VII-A (II)

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Liceul industrial nr. 2 Tg. Mureș

Urmărind latura operațională a metodei constituită din mijloace raționalizate și standardizate, acestea ne-au indicat și modul concret în care trebuie să lucrăm, logica internă a operațiilor pe care le implică cercetarea întreprinsă pe durata unui an școlar. Au rezultat astfel cele două funcții ale exeperimentului : una gnoseologică sau de cunoaștere a unor relații și aspecte privind modul de dezvoltare a calităților motrice discutate în prima parte și alta praxiologică pe care o analizăm în continuare și constă în modificările factorilor de influență în vederea perfecționării creșterii și perfecționării subiecților noștri.

Variabila independentă somato-motrică și fiziologică pe care ne-am propus-o cuprinde :

— talia (cm) ;
— greutatea (kg) ;
— perimetrul toracic în inspirație (cm) ;
— capacitatea vitală (ml) ;
— mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale (cm).

Analiza indicilor somato-funcționali prin cele cinci înregistrări atestă influența pozitivă a factorului experimental dovedindu-și eficiența sa practică.

Pentru o analiză sinoptică de ansamblu, vom interpreta grafic, prin modele antropometrice comparative, rezultatele obținute.

La clasa a VI-a fete aspectul antropometric este puțin contradictoriu, tulburat se pare de creșterea și dezvoltarea subiecților noștri la această vîrstă (11—12 ani). Totuși, grupa experimentală este superioară grupei martore, rata de creștere mai mare datorîndu-se factorului experimental. Se exceptează perimetrul toracic în inspirație unde valorile grupei martore depășesc ipotezele noastre **(graficul 11, tabelul 3).**

Toți parametrii semnalați de noi sînt sensibil apropiați de datele reșite din literatura de specialitate.

La clasa a VI-a băieți modelul antropometric comparativ realizează un aspect aproape uniform ascendent al grupei experimentale, subliniind încă o dată utilitatea mijloacelor și metodelor de acționare folosite în experimentul nostru în vederea dezvoltării calităților motrice care asigură o creștere armonioasă a organismului tînăr.

La fete, în comparație cu băieții, în urma juxtapunerii graficelor 11 și 12, rezultă o creștere mai pronunțată a mobilității coxofemurale a acestora, ca și mediile aritmetice ale fetelor de 11—12 ani, superioare băieților de aceeași vîrstă la toți indicatorii antropometrici **(graficul 12).**

Clasa a VII-a fete prezintă, din punct de vedere antropometric, o creștere sensibilă față de clasa a VI-a fete, în timp ce performanțele mo-

Tabelul 3

Indicatori somato-funcționali	Clasa	Grupa	Sexul	$\bar{X}$	
				Inițial (T_1)	Final (T_2)
Talia (cm)	VI-a	Experimentală	F.	149	154
			B.	144,2	146,5
		Martoră	F.	138,9	148,6
			B.	142,7	145,5
	VII-a	Experimentală	F.	157,7	159,5
			B.	155,6	160,5
		Martoră	F.	155,4	158
			B.	156,2	159,5
Greutatea (kg)	VI-a	Experimentală	F.	40,5	41
			B.	39,8	40,5
		Martoră	F.	40,5	42
			B.	39,8	40,5
	VII-a	Experimentală	F.	43	45
			B.	42,5	44
		Martoră	F.	43,5	45,5
			B.	43,5	44
Perimetrul toracic în inspirație (cm)	VI-a	Experimentală	F.	74,5	75
			B.	74	75
		Martoră	F.	76	78,5
			B.	75,5	77
	VII-a	Experimentală	F.	76,5	79,5
			B.	77,5	79
		Martoră	F.	76	78
			B.	77	78
Capacitatea vitală (ml)	VI-a	Experimentală	F.	2050	2250
			B.	2125	2300
		Martoră	F.	2050	2100
			B.	2100	2250
	VII-a	Experimentală	F.	2200	2350
			B.	2250	2350
		Martoră	F.	2200	2250
			B.	2250	2300
Mobilitatea coxofemurală (cm)	VI-a	Experimentală	F.	4,0	5,5
			B.	2,0	3,5
		Martoră	F.	4,7	4,8
			B.	1,6	2,1
	VII-a	Experimentală	F.	5,8	6,8
			B.	2,0	2,5
		Martoră	F.	5,8	6,1
			B.	2,2	2,5

trice se dovedesc în marea lor majoritate într-un regres vizibil.

Rata de creștere a taliei este diminuată la eșantionul analizat, față de clasa a VI-a, atît la grupa experimentală cît și la grupa martoră. **(tabelul 3, graficul 13).** .

Greutatea, perimetrul toracic, mobilitatea articulară și capacitatea vitală se dovedesc superioare la grupa experimentală față de grupa martoră, realizînd grafic o simetrie aproape perfectă.

La clasa a VII-a băieți (tabelul 3, graficul 14) cele mai evidente salturi antropometrice se observă la grupa experimentală, la care se înregistrează o creștere de 3,5 cm, în înălțime, 1,5 kg în greutate, iar perimetrul toracic în inspirație realizează o creștere medie de 1,5 cm și 100 ml la indicele capacității vitale într-un interval relativ scurt, cît a durat experimentul.

Este interesant de remarcat că mobilitatea coxofemurală cu toate preocupările avute în această direcție la grupele de experiment a crescut în medie extrem de puțin, abia 0,5 cm. **(graficul 14).**

Concluzii

Ipoteza conform căreia elementele novatoare propuse de noi duc la creșterea și dezvoltarea elevilor din clasele a VI-a și a VII-a a fost confirmată prin :

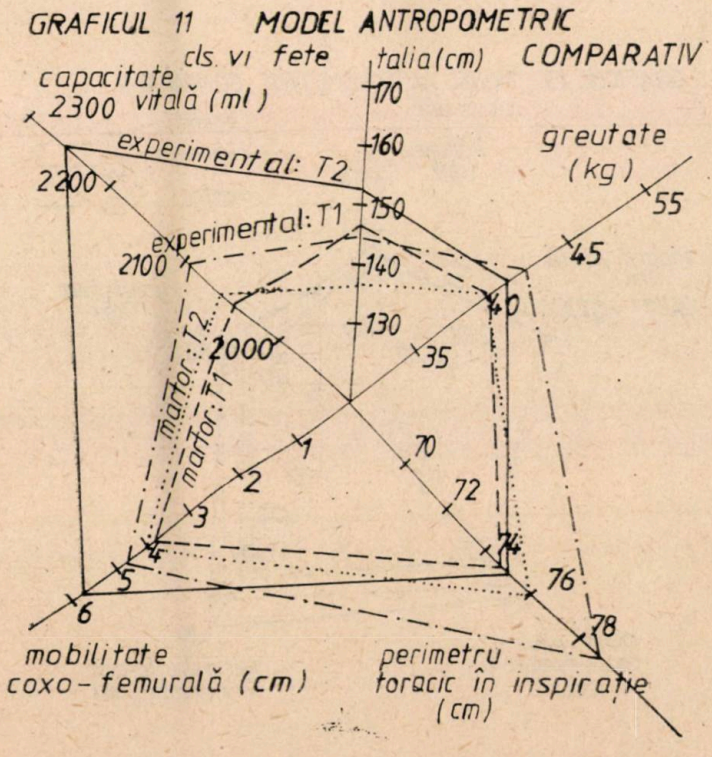
1. Optimizarea procesului instructiv-educativ la disciplina noastră printr-o suită de sisteme de acționare (Anexa 1), standardizate și raționalizate care evidențiază prin valoarea lor următoarele :

— sistemul complex și obiectiv de date preliminare care stau la baza elaborării sistemelor de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică ;

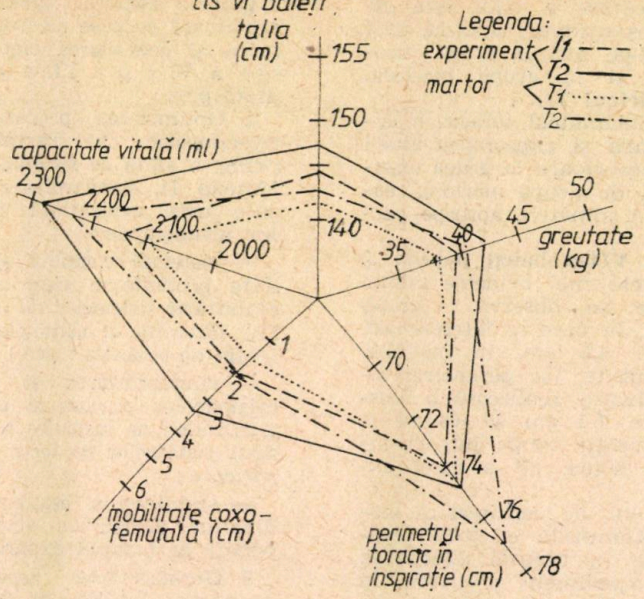
— standardizarea și raționalizarea mijloacelor precum și elaborarea algoritmilor de instruire utilizați în cadrul sistemelor de lecții, judicios planificate ;

— stabilirea și eșalonarea unor indicatori globali de activitate, incorporați în factorul experimental ;

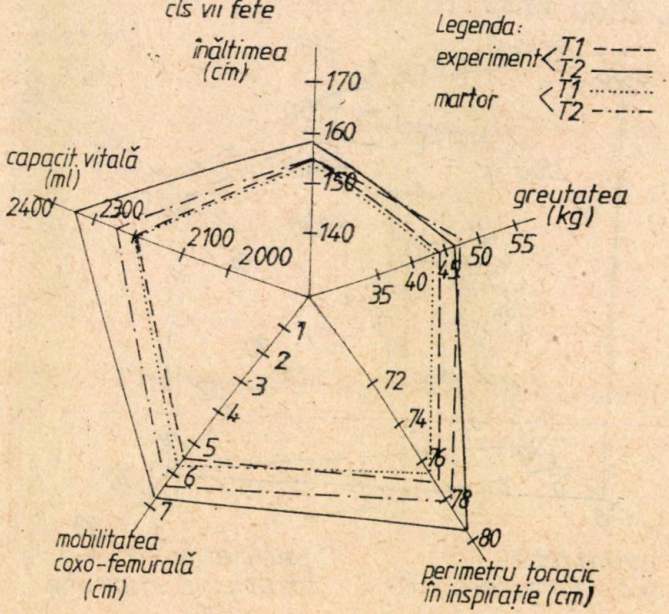
2. Generalizarea aspectelor optimizatoare precum și evitarea unor neîmpliniri, circumscrise prin :

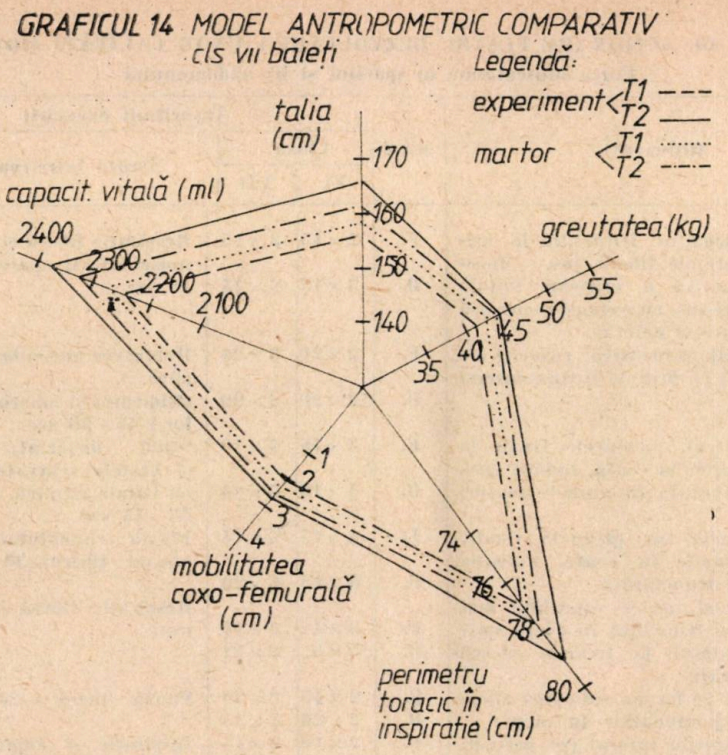


GRAFICUL 12. MODEL ANTROPOMETRIC COMPARATIV
cls VI băieți



GRAFICUL 13 MODEL ANTROPOMETRIC COMPARATIV
cls VII fete





— realizarea obiectivelor planificate și aprecierea rezultatelor superioare la aproape toate eșantioanele experimentale, față de cele martore, dovedind eficiența factorului experimental ;

— lipsa unei diferențieri mai analitice dintre băieți și fete și a unei influențări prea puțin individualizate în cadrul lecțiilor de educație fizică constituie un neajuns al experimentului nostru. S-au semnalat unele stagnări la grupele de experiment la fete unde la alergarea de viteză (clasa a VII-a), rezistență (clasa a VI-a), forța musculaturii centurii scapulo-humerale și a brațelor (clasa a VII-a) nu au înregistrat performanțele scontate.

Se impune o revizuire a mijloacelor și a utilizării acestora în lecția de educație fizică, pirn : stabilirea unui inventar de mijloace fundamentale în pregătire și precizarea volumului și intensității (globale și eșalonate) pentru fiecare categorie de elevi.

3. Evoluția calităților motrice în perioada pubertară prezintă un grafic sinuos, în trepte, cu căderi și reveniri și adăugiri, cu diferențe de ritm în evoluția parametrilor motrici, atît la fete cît și la băieți, spre deosebire de evoluția antropometrică care este constant ascendentă.

4. Potențialul biomotric general, la ambele sexe în cercetarea noastră (clasele a VI—VII) se situează la cei mai mulți indicatori puțin peste media sintetică pe țară.

5. Frecvența și amplitudinea relativ foarte mare la aproape toate eșantioanele cercetate indică o lipsă de omogenitate, mai ales la rezistența de alergare (Poligonul de frecvență : **graficele 4 și 5),** precum și la rezistența musculară locală (spate, abdomen, brațe), atît la fete cît și la băieți.

6. Bateria de teste folosită în cercetarea noastră poate constitui un început în vederea îmbunătățirii actualului sistem unitar de verificare și apreciere a pregătirii fizice și sportive a elevilor.

ANEXA 1

SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU DEZVOLTAREA UNOR CALITĂȚI MOTRICE

Forța musculaturii a) spatelui și b) abdomenului

Mijloace*)	sexul	Algoritmii exersării		
		Clasa		Pauza între repetări
		VI	VII	
a) — Stînd depărtat trunchiul la orizontală, brațele libere jos, — ducerea alternativă a brațelor întinse prin înainte sus, cu extensia energică a musculaturii cefei :	F.	2×15	3×15	Respirație liberă și relaxarea musculaturii spatelui — 30—40 sec
	B.	3×15	4×15	
— Poziția inițială identică, răsuciri ale trunchiului cu brațele întinse lateral	F.	2×20	3×20	Relaxarea musculaturii umerilor.
	B.	3×20	4×20	(Ridicarea și coborîrea umerilor.) 45—50 sec
— Culcat lateral, picioarele fixate la glezne, brațele la ceafă, îndoiri laterale. Se execută în ambele sensuri	F.	3×10	4×10	Stînd depărtat, trunchiul și brațele relaxate în față, cu bătaia ritmică a palmelor. 45—55 sec
	B.	4×10	5×10	
— Culcat facial cu gleznele fixate, brațele îndoite la ceafă, extensie maximă a trunchiului	F.	4×15	6×15	Flexia trunchiului și respirația liberă—30—40 sec.
	B.	5×15	6×20	
— Culcat facial, pe o suprafață mai ridicată, cu trunchiul în afara sprijinului, extensii de trunchi cu palmele la ceafă	F.	3×4	2×10	Respirație liberă—1—2 minute
	B.	3×6	2×12	
b) — Alergare pe loc cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept :	F.	2×15	2×20	Pauză liberă — 20—45 sec
	B.	2×20	2×25	
— Stînd cu sprijin lateral (pe perechi, la spaliere), ridicarea alternativă a piciorului întins la orizontală	F.	2×10	2×15	Inspirație și expirație profundă și amplă. La sfîrșit, o scurtă apnee voluntară — 30—40 sec
	B.	2×15	2×20	
— Culcat facial, ridicarea trunchiului la verticală. (Vîrful picioarelor întinse)	F.	2×8	2×10	Culcat dorsal relaxat 30—40 sec
	B.	2×10	2×12	
— Culcat facial, ridicarea picioarelor la verticală, apoi la 45 de grade și forfecarea lor. (Trunchiul fixat)	F.	2×10	3×12	Exerciții libere de respirație — 20—30 sec
	B.	2×12	3×15	
— Atîrnat cu spatele la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse la orizontală (La început fetele execută cu genunchii îndoiți)	F.	2×6	2×10	Genuflexiuni cu sprijin și relaxarea trunchiului și brațelor — 25 sec
	B.	2×10	2×14	
— Culcat dorsal pe o bancă înclinată (în funcție de posibilitățile elevilor), ridicarea trunchiului la verticală și revenire	F.	—	2×4	Exerciții libere de respirație — 60 sec
	B.	2×4	2×6	
Dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție.				
— Jocul „Crabii și crevețiî" cu plecări din diferite poziții (stînd, ghemuit, culcat etc.)	—	5×30	5×40	Mers liber și relaxarea picioarelor — 20—40 sec

* În etapa a doua a exersării, individualizat, exercițiile se vor executa cu ajutorul aparatelor portabile : mingi medicinale, hantele mici, extensoare ș. a. m. d., adaptînd corespunzător algoritmii.

— Stînd cu un picior într-un cerc, celălalt în altul, distanța 40—60 cm, depărtare-alergare la semnal	—	tempou 4/4 5×20 m	5×40m	Exerciții libere de respirație — 20—35 sec
— Pe două linii față în față, cu spații largi între executanți, schimbarea liniilor la semnal sub formă de concurs	—	tempou 4/4 5×25m	5×35m	Culeat dorsal cu picioarele la verticală, relaxarea picioarelor — 30 sec
— Jocul „Semaforul" — suprafața de joc se împarte în trei zone: roșu galben, verde. La comenzi repetate elevii aleargă alert să ocupe suprafața anunțată.	—	8×20	10×20	Exerciții de respirație sub formă de joc: „Fulgerul zburător" — 45 — 60 sec
— Alergarea în tempou 4/4, la semne și semnale în diferite direcții. (Exercițiul se repetă în torent)	F. B.	5×30 5×35	5×35 5×40	Relaxarea picioarelor cu un exercițiu de dans 2 - 3 min
— Stînd cu un picior în față, alergare în tempou 4/4 cu plecarea liberă prin dezechilibrare înainte	F. B.	5×15 5×20	5×20 5×25	Exerciții libere de respirație și relaxare — 2—2,5 min
— Alergare în tempou 4/4, cu start din picioare pe grupe și perechi	F. B.	3×25 3×25	3×30 3×30	Respirație cu accent pe expirație
— Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în final. (Se menține 10—15 m)	F B.	3×40 3×50	4×40 4×50	Relaxare și respirație forțată
— „Naveta" — joc pentru dezvoltarea vitezei de reacție și repetiție.	—	6×10	8×10	Joc de gleznă alternativ cu semigenuflexiuni — 1—2min
— Pas lansat, de viteză. Tempou 4/4.	F. B.	— 3×30	3×30 3×40	Exerciții libere de respirație
— Alergare cu handicap și plecare cu start de jos. Tempou 4/4.	F. B.	3×30 3×30	3×35 3×40	
— Alergare în tempou 4/4 cu start lansat	F. B.	3×30 5×30	5×30 5×40	Odihnă activă, relaxare și respirație forțată

Circuit pentru dezvoltarea fizică generală cu accent pe forță

1. — Traețiuni din atîrnat.
2. — Genuflexiuni cu 30 la sută din posibilitățile maxime (în etapa a doua cu îngreuiere)
3. — Culeat dorsal, ridicarea picioarelor la 45 de grade și forfecarea lor
4. — Culeat ventral, extensia trunchiului, brațele întinse înainte, ținînd o minge medicinală de 2—3 kg
5. — Pasarea cu două mîini a mingii medicinale (exercițiul se va efectua cu partener)
6. — Sărituri în ghemuit pe și de pe ladă: simultan, apoi alternativ cu piciorul drept și stîng

Indicații metodice: Se folosește circuitul extensiv pe intervale iar raportul încărcăturii va fi de 35—60 la sută din greutatea corpului în a doua etapă a exersării. La început se va lucra fără încărcătură.
Grupele musculare vor fi solicitate alternativ la fiecare stație iar norma de exersare va fi stabilită individual. Se va lucra 30—45 sec. cu 20—30 sec pauză între stații.

Dezvoltarea rezistenței generale și de alergare.

— Alergare în tempou uniform, ritmic și continuu (2/4 și 1/4)	F. B.	4 min 5 min	5 min 6 min	Revenirea se va efectua prin exerciții de respirație și relaxare

— Joc de handbal cu introducerea mingii în joc de către profesor. Tema jocului: contraatacul	F.	6×3 serii	6×4 serii	
	B.	6×4 serii	6×5 serii	
— Alergare de rezistență în regim de viteză moderată. Alergare alternată cu mers energic	F.	300—400m	500m	
	B.	400—500m	600m	
— Deplasare pe teren accidentat cu schiurile	F.	2—3Km	3—4Km	Pauza sub formă de joc de mișcare
	B.	3—4Km	4—5Km	
— „Ștafeta rezistenței": Alergare, flotări, genuflexiuni, abdomen, spate. (Se va lucra sub formă de „circuit în val")	F.	3 min	5 min	
	B.	4 min	7 min	
— Repetarea complexului de exerciții libere pentru pregătirea aparatului locomotor în ritm și număr de repetări sporit	—	12ori	14ori	Joc de respirație în grup: „Cine suflă fulgul mai sus"

Dezvoltarea forței musculaturii scapulo — humerale și a brațelor

— Jocul „Cine-i mai puternic": Stînd depărtat, pe perechi față în față sprijinit palmă în palmă, împingerea partenerului. Cîștigă elevul care își deplasează adversarul în direcția indicată de profesor	F.	5×2	5×3	Relaxarea brațelor deasupra
	B.	5×3	5×4	capului, legănînd brațele — 45 sec
Pase în doi cu mingea medicinală (1 kg pentru fete și 2 kg pentru băieți), în ritmul dictat de profesor	—	15×4	15×5	Exerciții de respirație controlată — 30 sec
Stînd cu mingea medicinală apucată cu ambele mîini, aruncarea mingii deasupra capului (2—3 m)	F.	15×4	15×5	Relaxarea brațelor în față jos cu trunchiul înclinat
	B.	15×5	15×6	înainte. Respirația liberă —
și reprinderea ei (Sub formă de joc)				45 sec
— Culcat dorsal cu mingea medicinală cu două mîini deasupra capului — Jocul „Ceasornicul"	F.	30×4		Jocuri de relaxare
	B.	repet. 45″×4 repet.		
Deplasarea mingii cu brațele întinse ridicate la 10—15 cm. de sol astfel: ora 12 — deasupra capului ora, 9 — stînga lateral: ora 3, lateral dreapta ș.a.m.d.,				Mîinile duse lent de la stînga spre dreapta și invers (Se poate folosi muzică)
NOTĂ: Jocul se poate realiza și din alte poziții.			8×2	
— Flotări în brațe din culcat ventral.	F.	6×2	12×3	
	B.	10×3	3×4	
— Tracțiuni în brațe la spaliere din atîrnat suspendat.	F.	2×3	8×3	Pauza liberă 45—60 sec.
	B.	5×3	8×5	
NOTĂ: Fetele care nu reușesc nici o tracțiune din poziția de mai sus vor efectua exercițiul din atîrnat înclinat cu sprijinul picioarelor pe sol folosind paralelele	F.	6×4		
— Cățărare la frînghie cu ajutorul brațelor și picioarelor	F.	2—3m	3—4 m	Din șezînd relaxarea brațe-
	B.	pînă sus.		și picioarelor — 45 sec.

— Din stînd depărtat cu cîte o haltelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor sus prin lateral, revenire prin față cu brațele întinse	F. B.	6×2 10×2	6×3 12×2	Exerciții de relaxare cu muzică și pași de dans
— Stînd depărtat cu cîte o haltelă în fiecare mînă : brațele la piept, trunchiul aplecat înainte, flexia și extensia brațelor pe lîngă corp.	F. B.	6×2 10×2	6×3 12×3	Respirație dirijată cu accent pe expirație — 30—45 sec
— Culcat dorsal pe o bancă de gimnastică cu cîte o haltelă în fiecare mînă, ducerea brațelor lateral și în spate, sus și jos : înainte oblic : înapoi, cu numărătoare sau fără.	F. B.	5×2 8×3	5×3 10×3	

VALERIU FĂRCAȘ : La rationalisation et la standardisation des méthodes et des moyens de développement des qualités biomotrices dans le cadre des leçons d'éducation physique des classes 6e et 7e (II)

Dans la seconde partie de son étude, l'auteur continue linvestigation des aspects du développement des qualités biomotrices des élèves des 6e and 7e classes participant aux leçons d'éducation physique. Les graphs et les tableaux confirment le fait que la pratique des exercices physiques par les élèves conduit à une croissance et à un développement physique supérieurs. Ce développement est concrétisé par l'optimisation du processus instructif-éducatif d'éducation physique : le potentiel biomoteur général (des garçons et des filles) se situe — pour la plupart des indicateurs — un peu au-dessus de la moyenne synthétique calculée pour le pays.

On peut apprécier que cette expérience est un début susceptible de conduire à l'amélioration du système unitaire actuel de vérification et d'appréciation de l'entraînement physique et sportif des élèves.

VALERIU FĂRCAȘ : Rationalizing and Standardizing Methods for and Means of Developing the Biomotive Properties of the Pupils in the Sixth and Seventh Forms During the Physical Education Classes (II)

In this second part of the article the author continues his investigation of the aspects related to developing the biomotive properties of the pupils in the sixth and seventh forms during the physical education classes. The author resorts to a number of graphs and tables providing most conclusive data in support of his statement to the effect that the pupils practising physical exercises and movement develop under better conditions. This development materializes in an improved educational process of physical education and in bettered general biomotive potentials for both girls and boys most pointers of the latter are higher than the all-country mean.

This experiment marks a good beginning ; it is sure to contribute to the improvement of the present unitary system for testing and evaluating the physical and sporting education of the pupils.

STUDII ŞI CERCETĂRI PRIVIND PERFECŢIONAREA CĂILOR ŞI MIJLOACELOR DE PROMOVARE A ACTIVITĂŢII ORGANIZATE PE GRUPE ÎN CADRUL LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. MARIN RĂDOI
Şcoala generală Ocna-Sibiului, Jud. Sibiu

1. ACTUALITATEA PROBLEMEI

I. 1. Scurt istoric

Cercetarea din domeniul educaţiei fizice se ocupă tot mai mult de introducerea în activitatea de educaţie şi instruire a unor tehnologii de acţionare eficiente, care să-l pună pe elev în situaţia de a participa în mod activ şi conştient la făurirea propriei sale personalităţi, în cadrul unei şcoli active şi al unui învăţământ formativ.

I.2. Importanţa şi actualitatea temei

Organizarea activităţii în lecţia de educaţie fizică are o însemnătate deosebită privind eficacitatea în realizarea cerinţelor prevăzute de programa şcolară.

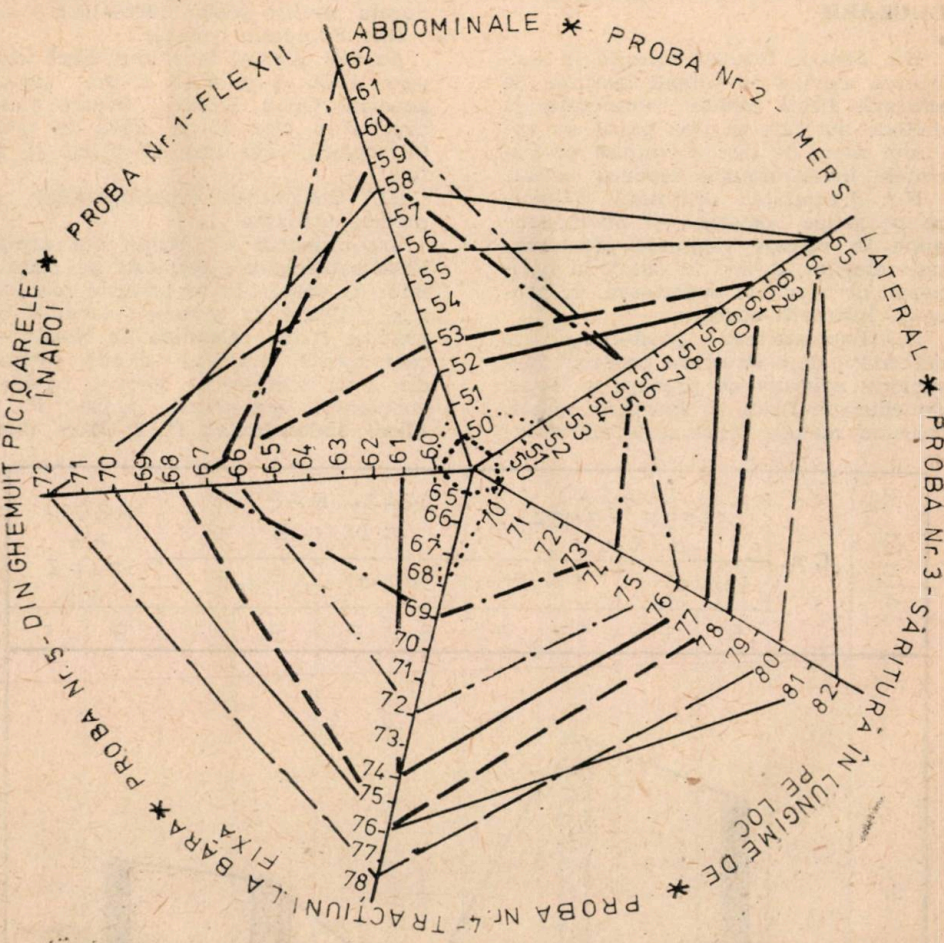
În cadrul lecţiilor de educaţie fizică se tinde ca activitatea elevului să fie stimulată prin diferite forme organizatorice, urmărindu-se aderarea activă, conştientă, cu entuziasm, la programul realizat, în acest fel, des-

Tabel cu mediile aritmetice obţinute de subiecţii cercetaţi la probele testului „INDIANA-CAROLINA DE NORD"

Probele testului	Subiecţii B - F	Clasa a IX-aA experimentală		Clasa a IX-a B martor		Diferenţa între final şi iniţial	
		Iniţial	Final	Iniţial	Final	Cl. IX-A	Cl. IX-B
PROBA Nr. 1 Flexii abdominale	Băieţi	52	58	53	56	6	3
	Fete	59	62	50	51	3	1
PROBA Nr. 2 Mers lateral	Băieţi	60	65	62	65	5	3
	Fete	56	56	50	52	0	2
PROBA Nr. 3 Săritura în lungime de pe loc	Băieţi	77	82	78	80	5	2
	Fete	74	76	70	70	2	0
PROBA Nr. 4 Tracţiuni la bara fixă	Băieţi	74	76	76	78	2	2
	Fete	69	72	65	68	3	3
PROBA Nr. 5 Din ghemuit picioarele înapoi şi revenire	Băieţi	61	70	68	72	9	4
	Fete	67	66	60	60	- 1	0

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1984, pag. 42

Diagrama la probele testului
„INDIANA - CAROLINA DE NORD"



Legendă:

———	Clasa experimentală băieți - inițial
———	-"- -"- -"- - final
—·—	-"- -"- fete - inițial
—·—	-"- -"- -"- - final
— — —	Clasa martor - băieți - inițial
— — —	-"- -"- -"- - final
.....	-"- -"- - fete - inițial
.....	-"- -"- -"- - final

chizîndu-i larg porțile în fața inițiativei creatoare, independenței, autoconducerii, autoperfecționării și autocontrolului.

II. IPOTEZELE ȘI SARCINILE LUCRĂRII

II.1. Metoda frontală folosită în instruirea elevilor în timpul lecțiilor de educație fizică trebuie completată cu metode noi care să țină pasul cu volumul mare de sarcini impuse de cerințele învățămîntului modern actual.

II.2. Organizarea activității didactice pe grupe omogene și neomogene pune în valoare valențele personalității elevilor, ducînd în final, la obținerea de rezultate superioare în procesul instructiv-educativ.

II.3. Demonstrarea posibilității și necesității de a structura procesul instructiv educativ de predare a lecției de educație fizică și sport în școală, folosind metoda organizării activității elevilor pe grupe omogene și neomogene.

III. ORGANIZAREA CERCETĂRII

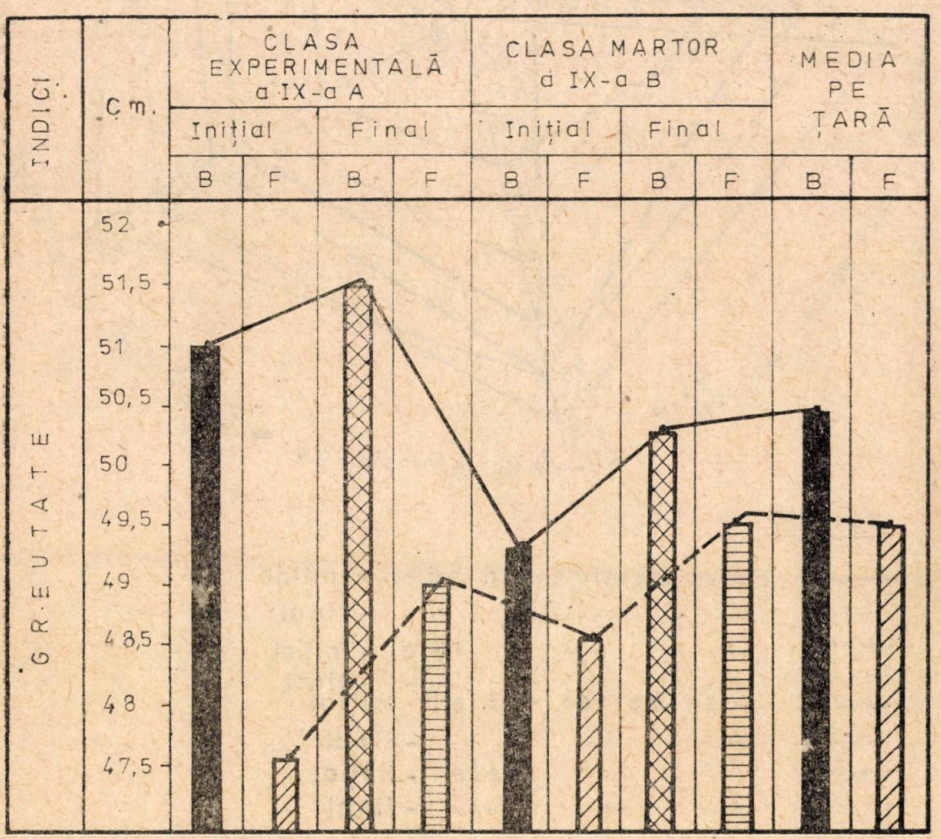
III.1. Cercetarea s-a organizat pe durata anului școlar 1982—1983.

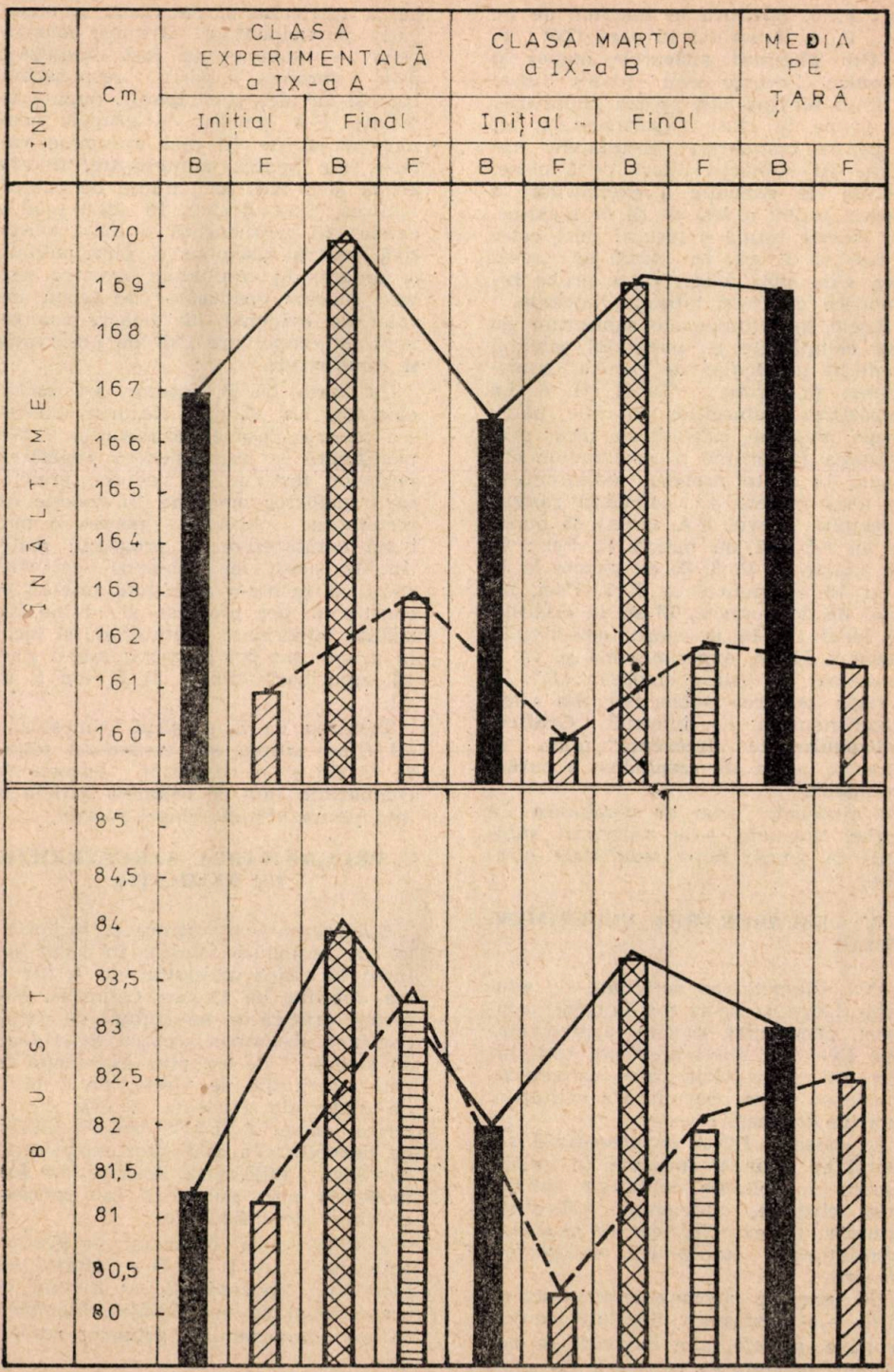
III.2. Subiecții cercetării

Au fost incluși în studiu elevii claselor a IX A și a IX B din școala generală Ocna Sibiului, fiecare clasă cuprinzînd cîte 32 de elevi, în total 64 subiecți, din care 28 băieți și 36 fete.

III.3. Conținutul experimentului și probele utilizate

Experimentul a constat din urmărirea subiecților cercetați pe durata unui an școlar în ce privește rezultatele obținute la probele testului de condiție fizică **„Carolina de Nord"** — care constă dintr-un circuit format din cinci ateliere — fiecare atelier cuprinzînd următoarele probe : **P. 1. Flexii abdominale ; P. 2. Mers late-**




INDICI
Cm
CLASA EXPERIMENTALĂ a IX-a A
CLASA MARTOR a IX-a B
MEDIA PE ȚARĂ
Inițial
Final
Inițial
Final
B
F
B
F
B
F
B
F
B
F
INĂLȚIME
170
169
168
167
166
165
164
163
162
161
160
BUST
85
84,5
84
83,5
83
82,5
82
81,5
81
80,5
80

5

6

ral ; P. 3. Săritura în lungime de pe loc ; P. 4. Tracțiuni la bara fixă ; P. 5. Din ghemuit picioarele înapoi și revenire. Probele s-au folosit inițial și final servind atît pentru împărțirea pe grupe la clasa experimentală, cît și pentru compararea rezultatelor obținute cu subiecții celor două clase. Durata de execuție a exercițiilor la fiecare probă a fost de 30 de secunde, iar durata totală a testării unei clase a fost de 1 oră. În afară de acest test, s-au mai folosit șapte probe biomotrice conform tabelelor anexate.

Fișele individuale ale subiecților au fost completate cu punctajul calculat conform graficului de punctaj transformat pe probe : Tabel III. 6. La împărțirea subiecților în cele patru grupe omogene, calculul s-a făcut prin așezarea în ordine a rezultatelor obținute la toate probele obținîndu-se în total puncte și calculînd rangul. Exemplu : elevul P.A. obține 65 puncte la P.1., 35 de puncte la P.2. ; 75 de puncte la P. 3. 85 de puncte la P. 4. și 75 de puncte la P. 5. Deci, un total de 335 puncte. El se va clasifica pe locul 15—16 în cadrul colectivului clasei a IX A experimentală și va fi repartizat în grupa omogenă „B".

După testarea subiecților din clasa experimentală, s-a întocmit. **„Graficul poligonului de frecvență"** unde se vede și **„Aria de răspîndire a curbei normale".**

Cu ajutorul ariei de răspîndire a curbei normale, s-au repartizat subiecții în grupe după rezultatele obținute.

IV. DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

IV.1. Planificarea activității de educație fizică și sport s-a întocmit conform programei școlare pentru clasele IX—XII, fiind prevăzuți toții indicatorii dezvoltării fizice corecte-armonioase și de dezvoltare a calităților motrice de bază.

La clasa a IX A experimentală s-a lucrat cu grupele omogene, în special pentru dezvoltarea calităților motrice prin circuite, parcursuri aplicative, structuri de exerciții, etc. ce necesitau întrajutorare, autocontrol, autoperfecționare.

Cu grupele neomogene-alese-activitatea s-a desfășurat folosind jocurile sportive, ștafete, alte întreceri ce necesitau dezvoltarea spiritului de echipă, a spiritului de sacrificiu și abnegația participanților. Grupele neomogene — alese — au fost organizate prin numirea a patru responsabili care și-au ales participanții după preferințe. S-a urmărit ca grupele neomogene să fie cît mai apropiate valoric, iar pentru cointeresare, fiecare grupă și-a ales un nume de echipă (Unirea, Sportul etc.). În acest mod a existat în permanență o grijă colectivă pentru disciplinare, punctualitate și progres în rezultatele sportive școlare. Fiecare conducător de grupă are caiet de evidență, iar fiecare component al grupei are fișă de observație și înregistrări.

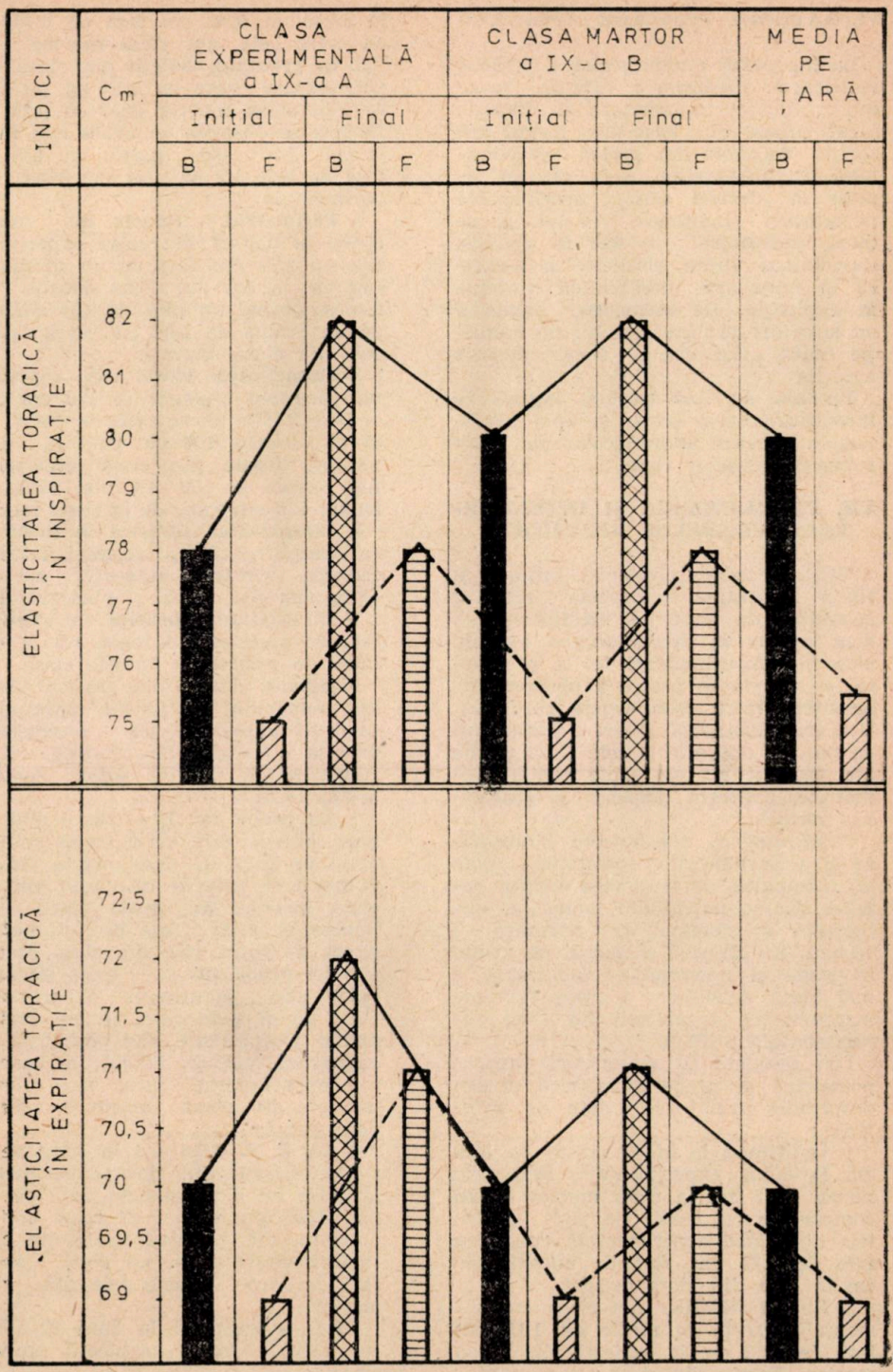
Cu clasa IX B, martor, s-a lucrat obișnuit. La sfîrșitul fiecărui trimestru pentru clasa experimentală a fost planificată o lecție pentru repetarea probelor testului, în vederea modificării grupelor omogene în funcție de rezultatele obținute, pentru o mai bună cointeresare în progresul realizat. În acest fel, subiecții cercetați știau că printr-o activitate intensă și conștientă pot progresa și obține rezultate superioare, menținîndu-și locul în grupă sau pot promova într-o grupă superioară (din C în B, din B în A).

Testarea de la sfîrșitul trimestrului III fiind ultima, s-a considerat testare finală și a constituit termen de comparație față de testarea inițială și față de rezultatele clasei martor.

V. PROGRAMAREA STRUCTURILOR DE EXERCIȚII

Eșalonarea conținutului și mijloacelor de acționare folosite în lecții s-a făcut la scara întregului an școlar și s-a detaliat pe fiecare trimestru sub formă grafică și pe cicluri de lecții. conform programei școlare. S-au folosit structuri de exerciții în funcție de particularitățile de vîrstă, de condițiile materiale existente și cele climaterice locale. Avînd în vedere nivelul de dezvoltare a calităților motrice ale elevilor, mijloacele folosite au fost modelate prin reducerea sau sporirea gradului de dificultate.

Privind lucrul organizat pe grupele omogene — A, B, C, D — efortul s-a făcut în concordanță cu nivelul de pregătire și de posibilitățile biomotrice ale componenților grupelor respective.


INDICI
Cm.
CLASA EXPERIMENTALĂ a IX-a A
CLASA MARTOR a IX-a B
MEDIA PE ȚARĂ
Inițial
Final
Inițial
Final
B
F
B
F
B
F
B
F
B
F
ELASTICITATEA TORACICĂ ÎN INSPIRAȚIE
82
81
80
79
78
77
76
75
3
ELASTICITATEA TORACICĂ ÎN EXPIRAȚIE
72,5
72
71,5
71
70,5
70
69,5
69
4

VI. BATERIA TESTELOR APLICATE

La începutul anului școlar s-a făcut verificarea medicală a tuturor subiecților incluși în cercetare, la dispensarul uman din localitate, avînd un sprijin deosebit din partea personalului medico-sanitar. S-au utilizat unitar la ambele clase următoarele măsurători : înălțimea, bustul, greutatea, perimetrul toracic în repaus, capacitatea vitală, elasticitatea toracică în inspirație, elasticitatea toracică în expirație. De asemenea, subiecții au susținut probele testului de condiție fizică „Carolina de Nord" descris anterior.

Probele au fost trecute, inițial, la începutul anului școlar și apoi în final, la sfîrșitul anului școlar, de către subiecții ambelor clase.

VII. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR REZULTATE

VII.1. Rezultatele testării inițiale și finale obținute la probele testului „Carolina de Nord" — mediile lor — s-au așezat în tabele pentru ambele clase — experimentală IX A și martor — IX B — pentru a observa diferențele între eșantioanele cercetate. Graficul ilustrează media numărului de puncte obținute la cele cinci probe ale testului și cele șapte probe biomotrice, conform tabelelor și graficelor anexate.

Juxtapunerea rezultatelor biomotrice și a parametrilor somatometrici, ne dă o imagine de ansamblu asupra relației dintre potențialul motric al subiecților și sistemul de normare — testare. Se observă că lucrul pe grupe omogene și neomogene facilitează o mai bună dezvoltare a creșterilor somatometrice la subiecții din clasa experimentală a IX A.

Din tabelele cu măsurători antropometrice și probe biomotrice putem desprinde următoarele date de referință :

1. **Înălțimea la băieți** crește cu 1,50 cm la clasa experimentală, față de numai 0,84 cm la clasa martor — în comparație cu media pe țară. La fetele din clasa experimentală creșterea este de 1,25 cm, față de numai 0,55 cm la cele din clasa martor.

2. **Bustul băieților** din clasa experimentală crește în medie cu 1,19 cm față de 1,03 cm la subiecții din clasa martor. Fetele din clasa experimentală cresc cu 0,80 cm față de 0,40 cm cît cresc cele din clasa martor.

3. **În greutate, băieții** din clasa experimentală cresc cu 0,70 kg pe cînd cei din clasa martor scad cu 0,20 kg. La fete se observă un adaos mai mare la cele din clasa martor, cu 0,79 kg față de 0,31 kg la cele din clasa experimentală.

4. **Perimetrul toracic în repaus** crește la băieții din clasa experimentală cu 0,77 cm față de un minus de 0,81 cm la cei din clasa martor. La fete se obține un plus de 0,65 cm față de un minus de 1,07 cm înregistrat la cele din clasa martor.

5. **Capacitatea vitală** este reprezentată printr-o creștere de 150 cm cubi la băieții din clasa experimentală, față de numai 100 cm cubi la clasa martor. Fetele din clasa experimentală, cresc cu 200 cm cubi față de numai 150 cm cubi de la clasa martor.

6. **Elasticitatea toracică în inspirație** se înregistrează cu aceleași cifre în creștere pentru subiecții ambelor clase-plus doi băieți și plus trei fete.

7. **Elasticitatea toracică în expirație** este de asemenea înregistrată la egalitate de puncte la ambele clase.

Analizînd datele din graficul mediilor numărului de puncte obținute de subiecții ambelor clase cercetate la probele testului de condiție fizică „Carolina de Nord" putem constata următoarele :

1. **La proba nr. 1.** — flexii abdominale, băieții din clasa experimentală obțin un plus de șase puncte față de numai trei puncte cît obțin cei din clasa martor, iar fetele obțin trei puncte în plus față de numai un punct cît obțin cele din clasa martor.

2. **La proba nr. 2** — mers lateral — băieții din eșantionul experimental obțin un plus de cinci puncte, față de numai trei puncte cîte obțin cei din eșantionul martor. Fetele din eșantionul experimental obțin zero puncte, iar cele din clasa martor cresc cu două puncte.

3. **La P. 3.** Săritura în lungime de pe loc, băieții din clasa experimentală cresc cu cinci puncte, față de numai două puncte cu cît cresc cei din clasa martor, pe cînd fetele din clasa experimentală cresc cu două puncte față de zero puncte cele din clasa martor.

4. **P.4.** — tracțiuni la bară fixă-aduce egalitate între subiecții ambelor clase.

CLASIFICARE	Grupa	Rangul	Puncte	CURBA NORMALĂ
D	D	32	140	
	D	30	205	
	D	28	260	
	D	25	265	
C	C	24	270	
	C	21	285	
	C	19	285	
	C	17	310	
B	B	15	335	
	B	13	345	
	B	11	370	
	B	9	380	
A	A	7	390	
	A	5	415	
	A	3	440	
	A	1	455	
	A	2	445	
	A	4	425	
	A	6	410	
	A	8	380	
B	B	10	370	
	B	12	365	
	B	14	340	
	B	16	335	
C	C	18	300	
	C	20	285	
	C	22	275	
	C	23	270	
D	D	26	260	
	D	27	260	
	D	29	255	
	D	31	205	

5.P.5. — din ghemuit picioarele înapoi şi revenire — arată o diferenţiere mare între rezultatele subiecţilor. În timp ce băieţii din clasa experimentală obţin o creştere de nouă puncte, cei din clasa martor obţin numai patru puncte. La fete se observă o inversare a situaţiei : cele din clasa martor stagnează, iar cele din clasa experimentală scad cu un punct faţă de testarea iniţială.

Concluzionînd analiza datelor celor două eşantioane cercetate, observăm că rezultatele obţinute de subiecţii din clasa a IX A experimentală, organizaţi pe grupe omogene şi neomogene, sînt superioare celor obţinute de subiecţii eşantionului martor, unde s-a lucrat normal.

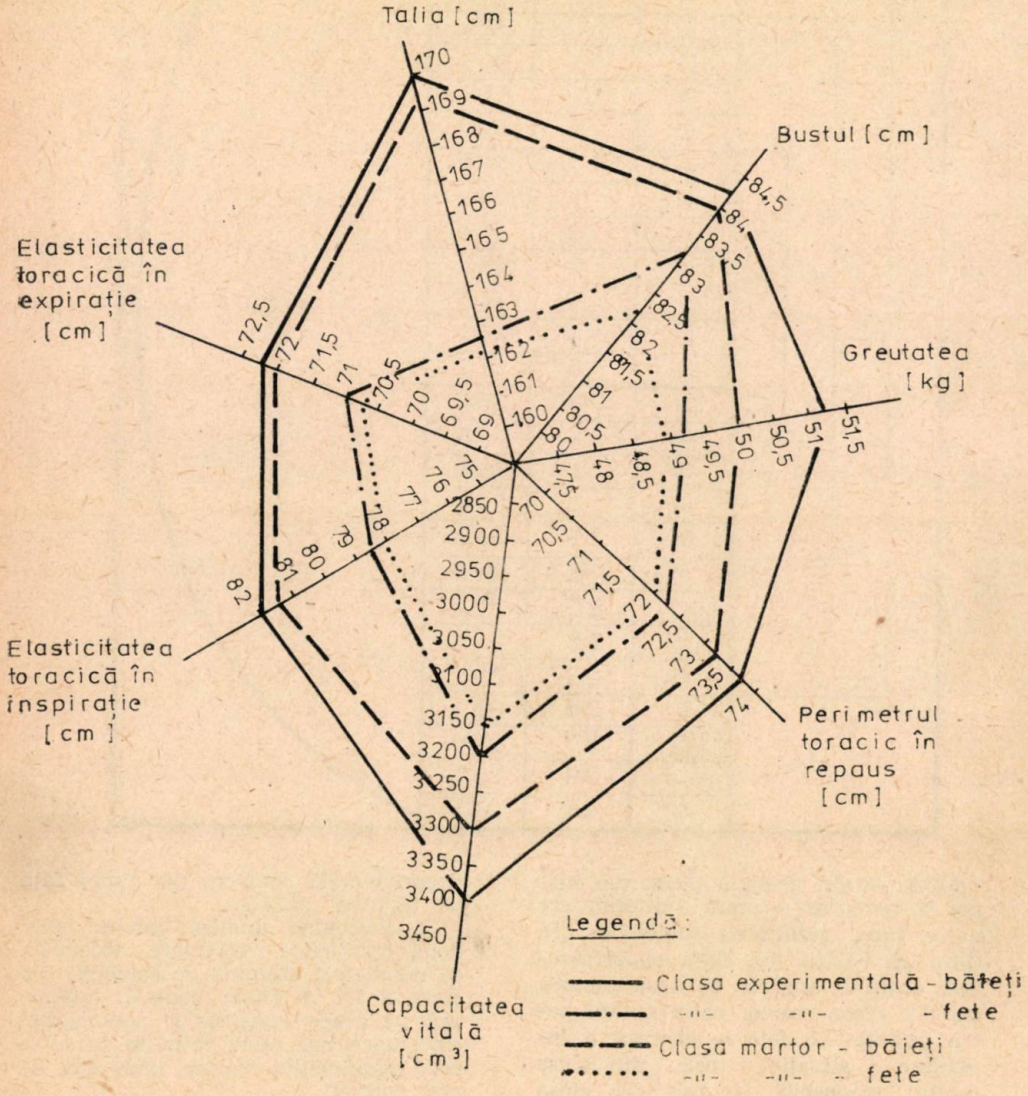
VIII. CONCLUZII

Avantajele organizării activității pe grupe omogene și neomogene în cadrul lecției de educație fizică, față de lucrul obișnuit, sînt relevate prin următoarele constatări :

1. S-a putut constata aplicarea mai corectă a principiului accesibilității, elevii putînd fi tratați diferențiat din punct de vedere al încărcării efortului și dificultăților de instruire ;

2. S-a asigurat creșterea interesului, a motivației și a activizării mai bune

Monograme comparative între clase (băieți - fete)
testare finală



a elevilor, evitîndu-se demobilizarea ca urmare a sentimentului de inferioritate, a dificultății efortului sau a faptului că efortul nu este destul de stimulativ. Trecerea dintr-o grupă omogenă într-alta, ca urmare a progresului realizat în timpul unui trimestru, a dus la conștientizarea și îmbunătățirea activităților desfășurate;

3. Au putut fi promovate relațiile de grup, formînd la elevi deprinderi și obișnuințe de cooperare, autoorganizare, acceptare și respectare a liderului;

4. Elevii au fost obișnuiți cu disciplina și particularitățile activității în grup, consolidîndu-se trăsăturile activității în colectiv;

5. S-au pus în valoare principiile instruirii programate și ale educației morale;

6. S-a perfecționat procesul de pregătire și formare a tinerilor în spiritul cerințelor majore ale înfăptuirii idealurilor de viață.

IX. BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

* * * — Programele de educație fizică pentru clasele a IX-a—XII-a

Ardelean T. — Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară. Revista de educație fizică și sport nr. 11—12 din 1978 și 4—5—6—7 1979.

Chiriță Georgeta — Funcția formativă a activităților corporale. Editura sport-turism-București 1976.

Dumitrescu V. — Metodica dezvoltării calităților fizice. Editura CNEFS 1976.

Mitra Gheorghe, Mogoș Alexandru — Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică în sportul școlar. Editura Sport-Turism-București 1976.

Mitra Gheorghe, Mogoș Alexandru — Metodica educației fizice (ediția a-11-a revăzută) Editura Sport-Turism-București 1975.

Merică Alexandru — Atletism. Exerciții și jocuri pregătitoare. Editura CNEFS 1969.

Novicov A. D. — Teoria și metodica educației fizice. Editura Sport-Turism-București 1980.

Siclovan I. — Teoria educației fizice și sportului. Editura Sport-Turism-București 1979.

Tatu A. — Tratarea diferențiată a elevilor în lecția de educație fizică duce la dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice. Revista: Educație fizică și sport nr. 10 — București 1980.

Uțiu I. Alexei M. — Organizarea pe grupe și ramuri sportive a lecțiilor de educație fizică și sport. Revista: Educație fizică și sport nr. 1. 1980. paginile 7—10.

MARIN RĂDOI: Etudes et recherches concernant le perfectionnement des voies et des moyens de promotion de l'activité organisée par groupes dans le cadre de la leçon d'éducation physique

Dans le cadre des leçons d'éducation physique, on cherche à stimuler l'activité de l'élève, en une mesure aussi grande que possible, afin de réaliser son adhésion active, consciente et enthousiaste au programme établi. De cette manière on crée un cadre favorable à la manifestation de son initiative créatrice, à son indépendance, sa direction, son perfectionnement et son contrôle propres. En dehors des méthodes usuelles, utilisées à l'instruction des élèves durant la leçon d'éducation physique, on recommande aussi de nouvelles méthodes qui tiennent compte du grand volume de tâches imposées par l'enseignement moderne actuel. Parmi ces tâches figure aussi l'organisation de l'activité didactique par groupes homogènes et non-homogènes, susceptibles de mieux mettre en valeur les caractéristiques de la personnalité des élèves. Les avantages résultant de l'étude effectuée au niveau d'un lycée sont les suivants: a) la possibilité de l'application plus correcte du principe de l'accessibilité, les élèves pouvant être traités de manière différenciée du point de vue de l'effort de l'élève et des difficultés d'instruction; b) la hausse de l'intérêt, de la motivation et de l'activisation des élèves; c) la promotion plus efficiente des relations de groupe, la formation des habitudes de coopération et de collaboration; d) l'obtention d'une discipline plus stricte et plus consciente; e) le perfectionnement du processus d'instruction et de formation des jeunes gens dans l'esprit des exigences majeures de l'accomplissement de leur idéal de vie.

MARIN RĂDOI : Studies and Research on Improving the Ways and Means of Promoting Organized Group Activities Within the Physical Education Lesson

By using varius organizational forms, the physical education lesson aims at stimulating the pupils to participate actively, enthusiastically and consciously in the implementation of an established programme. Teachers should make sure that the pupils make best use of their creative initiatives, work independently, learn how to control themselves and tend to steadily improve their activities. It should be noted that the teaching methods should be constantly renewed, that the teachers should keep abreast of the latest developments while keeping account of the great volume of tasks incumbent upon them and their pupils. It is worthy to notice that the organization of teaching by groups, homogeneous and non-homogeneous, should be in the focus of attention, for it contributes to making best use of the individual kualities of the pupils. The study undertaken by the and collaboration relations among the members of a team ; d) it ensures greater author has pointed out the numerous advantages offered by the latter in high schools : a) it makes possible a correct application of the principle of accessibility as the pupils may be treated in a differentiated manner from the points of view of efforts and difficulties ; b) it enhances the interest in and motivation for a better work ; c) it promotes team relationship as it develops cooperation and collaboration relations among the members of a team ; d) it ensures greater discipline, which is assumed consciously ; e) it improves the process of training of the youth in the spirit of the major requirements in terms of the fulfilment of their life aspirations.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ASPECTE ALE EFICIENŢEI ÎN ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE VOLEI

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Şcoala generală nr. 4 Suceava
Prof. LULU PANCU
C. S. S. Suceava

Jocul de volei, practicat de mase tot mai mari de elevi, suscită o pregătire tehnică începînd de la vîrsta claselor gimnaziale.

Finețea tehnică de mai tîrziu, consecinţă a convertirii acumulărilor multiple, presupune formarea bagajului motric de bază, pe care se grefează potenţele tehnice ulterioare şi, ca un corolar, acţiunile tactice.

Însuşirea de către elevii ciclului gimnazial a deprinderilor specifice jocului de volei este legată de indicii de dezvoltare ai calităţilor motrice şi ai celorlalte obiective.

Practicarea jocului de volei în mod regulamentar presupune formarea unor deprinderi tehnice corecte, care nu se realizează facil, iar satisfacţiile jocului în sine nu vin imediat.

În prezentul studiu, ne-am propus reliefarea acumulărilor tehnice şi de dezvoltare somatică a elementelor statice la cinci grupe de volei din cadrul C.S.S. Suceava. Acestea funcţionează cu efective de 10—14 sportivi, avînd acelaşi an de naştere, de regulă, aceiaşi componenţi.

Efectivul total care a fost supus cercetării a fost de 63 de băieţi.

Măsurătorile somatice ale greutăţii şi înălţimii corporale au fost făcute la sfîrşitul ciclului anual de instruire, respectiv în luna iulie. În aceeaşi perioadă, s-au trecut şi probele studiului de faţă.

Acestea au fost recoltate prin înregistrarea celei mai bune performanţe din trei încercări, înscrise în coloanele 3, 4, 5 şi 6, iar la trimiterea mingii în careurile de dincolo de fileu a fost efectuată cîte o baterie de zece servicii, totalizînd 60 de execuţii.

În toate cazurile, s-a procedat la efectuarea mediilor aritmetice (x).

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analizînd creşterea progresivă a **greutăţii corporale,** se constată, în ordine crescîndă, diferenţe de 4,1 ; 8,4 ; 8,3 ; 4,1 kg masă depusă, în medie, în ordinea crescîndă a grupelor.

Creşterea în înălţime se situează cu următoarele rate progresive : 7,9 ; 6,0 ; 11,0 ; 7,0 cm, observîndu-se rata cea mai mare la grupa născuţilor în anul 1969.

Detenta verticală evoluează între limitele de 221,0 cm şi 287,0 cm, cu rate variabile de 16,6 cm, 11,6 cm, 19,7 cm şi 18,1 cm la grupa născuţilor în anul 1968. În cazul fiecărei grupe se constată îmbunătăţirea capacităţii detentei, în rată variabilă, cu capacitatea cea mai pozitivă la grupa născuţilor în 1969.

Detenta orizontală, respectiv săritura în lungime de pe loc, variază pozitiv la toate grupele între limitele 161,1 cm şi 223,2 cm. Rata cea mai mare se înregistrează la grupa celor născuţi în 1971, ea fiind de 20,6 cm.

Mingea trimisă la distanţă prin lovire cu mîna. Forţa loviturii mingii, exprimată în distanţa parcursă de obiect, se situează între limitele de 18,1 m şi 28,0 m, cu o diferenţă între ele de 10 m. Rata pozitivă cea mai mare se realizează la grupa celor născuţi în 1971, care este de 5,1 m, crescînd apoi progresiv.

Împingerea mingii cu ambele mîini de la piept, fiind procedeul tehnic de preluare cel mai mult folosit, variază pozitiv între limitele de 8,1 m și 12,8 m. Diferența între cele două limita este de 4,7 m, cu rata cea mai mare la grupa celor născuți în 1969.

Serviciile în cele șase zone ale terenului ne arată următoarele :

a) Zona cel mai des punctată este a VI-a, urmîndu-i zonele a III-a, a IV-a, a II-a, a V-a și I, la grupa celor născuți în 1968. La această grupă se înregistrează o frecvență de peste 60 la sută în careul IV, de peste 55,1 la sută în careul III și de peste 40 la sută în celelalte, fapt pe care-l apreciem ca fiind semnificativ, sub aspectul trimiterii cu precizie a balonului.

b) Grupa celor născuți în anul 1969, cu cea mai bună frecvență a serviciului în următoarea ordine descrescîndă : IV, III, VI, II, V, I, cu o medie de peste 50 la sută în careurile III și IV și de peste 40 la sută în careurile II și VI, fenomen care indică o frecvență relativ bună.

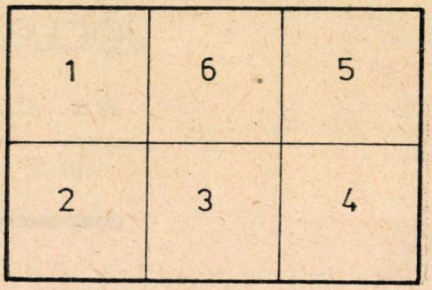
c) Grupa celor născuți în anul 1970 realizează cea mai bună frecvență în careurile III și IV, cu coeficientul de frecvență 46 la sută și, respectiv, 43 la sută, pe care le apreciem ca fiind semnificative pentru această vîrstă.

d) Grupa celor născuți în anul 1971 realizează cea mai bună eficacitate a serviciilor în careurile IV și III, cu 38 la sută și, respectiv, 34 la sută, și cea mai slabă în careurile I și IV. Avînd în vedere vîrsta și dezvoltarea motrică a elementelor statice ale acestui eșantion, eficacitatea medie o considerăm satisfăcătoare.

e) Grupa celor născuți în anul 1972 realizează cea mai bună eficacitate în careurile VI și II, iar cea mai slabă în careul I. Avem în vedere că aceasta este grupă de început al primului an de instruire în jocul de volei. Eficacitatea o apreciem ca fiind mulțumitoare pe considerentul gradului de dezvoltare fizică generală la această vîrstă, precum și cel al experienței motrice adecvate.

f) O analiză sintetică a eficacității serviciilor pe careuri la per total ne indică următoarea ordine descrescîndă a eficienței : IV, III, II, VI, I, V, cu media aritmetică generală de 4,2 ; 4,14 ; 3,2 ; 3,1 ; 2,74 ; 2,6 puncte.

g) Analiza generală a coeficientului de eficacitate între cele cinci grupe se prezintă în ordinea : 28,86 la grupa celor născuți în anul 1968 ; 25,9 la grupa celor născuți în anul 1969 ; 21,1 la grupa celor născuți în anul 1970 ; 17,00 la grupa celor născuți în anul 1971 ; 6,8 la grupa celor născuți în anul 1972.



Careurile terenului de volei

CONCLUZII

Ca primă constatare, se observă că cea mai bună eficacitate a serviciilor se realizează în careurile IV și III la primele patru grupe, urmînd careurile VI și II, apoi V și I, În atari condiții, se impune exersarea serviciului preponderent pentru toate careurile de volei, aceasta pentru a putea fructifica orice situație tactică de joc. Avem în vedere faptul că forța de transmitere a obiectului de joc este de peste 18 m chiar și la cea mai mică grupă.

Adiacente serviciului, în multe faze de joc sînt situații în care se impune transmiterea obiectului cu o mînă, cu cea mai mare viteză sau viteză redusă. Acestea suscită un grad sporit de coordonare și, implicit, precizie în acțiunea dată. Acestea se realizează prin multe repetări, pînă se ajunge la marea finețe a senzației motrice în ultima instanță, cu transformările de rigoare pe scoarța cerebrală.

Raporturile creșterilor între grupa mare (n. 1968) și grupa mică (n. 1972) prin diferența acestora, se prezintă astfel : 25,9 kg la greutatea corporală și 0,321 m la înălțimea corporală ; 66 cm la detenta verticală ; 62,1 cm la detenta orizontală ; 10 m la transmiterea balonului prin lovirea cu o mînă tip serviciu ; 4,7 m la împingerea mingii cu ambele mîini de la piept.

Saltul calitativ înregistrat între cele cinci grupe valorice privind performanțele detentei, calitate dominantă

a jocului de volei, ni se pare semnificativ. Aceasta mai ales datorită faptului că, între cele două limite, performanța valorică pozitivă este de 66 cm, iar creșterea înălțimii corporale este de numai 32,1 cm, deci cantitatea de lucru adresată membrelor inferioare a fost corect dozată. Iar dacă luăm în considerare și creșterea masei între cele două limite, care este de 25,9 kg, concluzia vine de la sine.

Diferența dintre cele două limite privind forța de transmitere a balonului prin lovire cu o mînă este de 10 m, iar a celei de împingere dintre aceleași limite este de 4,7 m. Acestea ne atestă că între cele două forme de transmitere a obiectului de joc este o diferență de 10 m și mai mult, deci cu o sinusoidă valorică variabil progresivă, care se menține foarte aproape la grupele I, II, III și IV.

Dezvoltarea detentei verticale, calitate motrică indispensabilă jocului de volei, a evoluat între limitele celor cinci eșantioane cu 66 cm. Această evoluție este superioară aceluiași rezultat realizat în detenta orizontală cu 7,9 cm, fapt care atestă o exersare corespunzătoare pentru dezvoltarea elementului fundamental din jocul de volei, și anume desprinderea cît mai înaltă.

S-a avut în vedere formarea grupelor valorice cu elemente ale aceluiași an de naștere, dar și cu același grad de pregătire. Această constantă a folosit la evitarea frînărilor în pregătire pentru unii dintre sportivi.

Afectarea cantității de timp necesar învățării fiecărui procedeu tehnic și abia după aceea pentru trecerea la învățarea următorului în succesiune a atestat învățarea corectă a fiecărui procedeu tehnic, de care depinde, în ultima instanță, cîștigarea partidei.

Pregătirea prin jocuri s-a făcut numai după ce în prealabil a fost asigurată învățarea corectă a fiecărui procedeu tehnic separat, prin jocuri pregătitoare.

TEHNOLOGII DE ACȚIONARE

— Pase în doi cu ambele mîini de pe loc.
— Pase din deplasare între 2, 3 și 4 elevi, inclusiv cu traiectorii înalte.
— Pase la perete.
— Pase de control.
— Serviciu pe perechi, cu mărirea gradată a distanței dintre parteneri.
— Deplasări în diferite direcții cu pași adăugați.
— Deplasări și întoarceri pe direcția de primire a mingii.
— Deplasări, opriri, fandări, pase de sus și de jos.
— Servicii și preluări din serviciu.
— Exerciții de ridicare a mingii în doi, la fileu.
— Pase de elan pentru săritură și lovitura de atac.
— Lovitura de atac din minge aruncată.
— Serviciu de sus la perete.
— Jocuri de mișcare cu procedee tehnice din volei.
— Joc 1—1, 2—2, 3—3, pe terenuri reduse, peste plase înguste sau peste alte elemente de demarcație.

TABLOU SINOPTIC

Anul nașterii	Greutatea (kg)	Înălțimea (m)	Detenta verticală (cm)	Sărituri în lungime de pe loc (cm)	Lovirea mingii și transmiterea ei la distanță (m)	Împingerea mingii de la piept (m)	10 servicii în fiecare zonă a terenului					
							I	II	III	IV	V	VI
1968	63,8	1,81	287,0	232,2	28,0	12,8	4,02	4,12	5,6	6,2	4,8	4,12
1969	59,7	1,74	268,9	210,1	26,8	11,2	3,7	3,9	5,1	5,4	3,7	4,1
1970	51,4	1,63	249,2	198,7	25,3	9,92	3,1	3,5	4,6	4,3	2,4	3,2
1971	43,0	1,578	237,6	181,7	23,2	8,9	2,4	3,0	3,4	3,8	1,8	2,99
1972	38,9	1,499	221,0	161,1	18,1	8,1	0,5	1,5	2,0	1,3	0,3	1,2

AL. ZOTA, L. PANCU : Aspects de l'efficience dans l'enseignement du volleyball

Les auteurs ont entrepris une étude afin de mettre en relief les accumulations techniques et de développement somatique des éléments statiques de cinq groupes de volleyball du C.S.S. Suceava, chaque groupe comprenant 10—14 sportifs nés la même année. L'effectif de cette étude totalisait 63 garçons. On présente les résultats obtenus à la détente verticale, à la détente horizontale, à la balle transmise à distance par touche à la main, à la balle poussée avec les deux mains à la poitrine, les services. Conclusions : une première constatation observe que la meilleure efficacité des quatre premiers groupes est réalisée dans les carrées IV et III, ensuite les carrées VI et II et finalement les carrées V et I. Dans cette situation, il faut exercer le service de manière prépondérante pour tous les carrées de volleyball afin de fructifier toute situation tactique de jeu.

AL. ZOTA, L. PANCU : Efficiency Aspects in Volleyball Learning

The purpose of this study has been to highlight the technical and somatic development accumulations of the statical elements of five volleyball groups belonging to C.S.S. of Suceava ; each group consisted of 10—14 sportsmen (63 boys in all) born in the same year. The authors underline the results obtained in vertical and horizontal relaxation, and in the cases when the ball is hand-passed at a distance or is pushed with both hands from the chest as well as in service. Their most pertinent conclusion is that the best efficiency was obtained in the fourth and third squares with the first four groups, which were followed by the sixth and second and then by the fifth and first squares. Consequently, it is necessary to practice the preponderent service for all volleyball squares, so that the players may be in the best possible position to turn to account any tactical situation.

OPINII - CONSULTAȚII

OINA SUB FORMĂ DE JOC

Prof. DAN NEGULICI
Școala generală nr. 19 — Chitila, Sectorul agricol Ilfov

După o îndelungată și nejustificată absență, începînd din anul acesta jocul de oină va fi prezent în programa de educație fizică atît la gimnaziu, cît și la liceu. Dacă omisiunea nu poate fi motivată, dimpotrivă, apariția sa alături de atletism, gimnastică, jocuri sportive, înot și trîntă se explică atît prin popularitatea din ce în ce mai mare pe care oina, creația sportivă a strămoșilor noștri anonimi, a dobîndit-o în ultima vreme, cît și prin aportul ei la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice școlare.

Acest fapt impune accelerarea pregătirii aproape inexistente a profesorilor de educație fizică cu problemele de ordin metodic, tehnic, tactic și de regulament ale jocului de oină. Comparativ cu celelalte discipline sportive, majoritatea învățate de la alții, bibliografia sportului nostru național este extrem de săracă ; puținele lucrări existente se adresează cu multă competență specialiștilor, în principal antrenorilor dar, din păcate sînt extrem de sărăcăcioase în ceea ce privește inițierea copiilor și juniorilor.

Articolul de față nu-și propune să aducă în fața cititorilor extrase din manualele de oină cu referiri la tehnica și tactica de joc, ci, de pe poziția profesorului de educație fizică, autodidact într-ale oinei, să vă împărtășească unele experiențe privind modalitățile de instruire mijlocite de jocurile pregătitoare.

Se impun unele precizări asupra noțiunii de „joc pregătitor" folosit în scopul : „de a consolida procedeele tehnice de bază din diferitele ramuri de sport prin aplicarea lor în formă simplificată" (1. pg. 442), deci folosind procedeele oinei în condiții apropiate de joc, dar sub formă de joacă.

Jocurile pregătitoare supuse atenției dv. constituie o etapă intermediară procesului instructiv-educativ. Atunci și numai atunci cînd procedeele sînt corect însușite de către elevi (etapa I) se poate trece la aplicarea lor în condiții diferite, deci într-o structură asemănătoare jocului, grupate cîte două-trei (et. II). Această cerință metodică de bază se coroborează și cu regulile de alcătuire a jocurilor pregătitoare care trebuie stabilite în așa fel ca execuția corectă a elementelor tehnice să fie favorizată și să mențină structura jocului respectiv, în funcție de prevederile regulamentare, reduse ca număr dar nu simplificate.

Ultima etapă este aceea a jocului propriu-zis. Procesul stadial al inițierii în joc are caracteristicile unui raport de interdependență necesitînd, în continuare, consolidarea diferitelor elemente care în joc se dovedesc a fi fost însușite necorespunzător sau eficiența lor este scăzută datorită slabei dezvoltări a calităților motrice ce o susțin.

Folosirea jocurilor pregătitoare în procesul instructiv-educativ prezintă pentru profesorul de educație fizică unele avantaje. Astfel :

— înlătură riscul de a insista inutil asupra însușirii elementelor izolate care, datorită fragmentării lor excesive, nu pot fi operante în joc ;

— sporește atractivitatea lecției prin diversificarea metodelor folosite ; introducerea unei atmosfere de concurs face ca participarea afectivă să fie mai mare. În oină, pentru însușirea corectă a elementelor și în ritmul lor firesc, este nevoie de un mare număr de repetări și astfel apare riscul ca elevii să se plictisească de oină înainte de a fi învățat să o joace ;

— crește densitatea motrică a lecției, lucru deosebit de important în cazul unui colectiv mixt sau numeros. În noua programă de educație fizică, jocul de oină este introdus începînd din clasa a VII-a, ca cel de-al doilea joc sportiv. Prin asocierea corectă a temelor în lecție, chiar și în spațiu mai restrîns, profesorul, organizînd bine activitatea de exersare, poate și trebuie să asigure o curbă

corespunzătoare efortului, influențînd indicii morfo-funcționali ai organismului elevului ;

— lecția solicită elevilor o participare conștientă și activă pentru a fi de cît mai puține ori în situațiile care-i displac.

La aprecierile cu caracter general cu privire la folosirea jocurilor pregătitoare, în lecție se simte nevoia unor precizări asupra raportului acestora cu jocul de oină. Astfel :

— deși se exersează sub formă de joc, elevii sînt concentrați în permanență pentru a cîștiga cît mai multe puncte. La începutul perioadei de instruire, postura de atacant este preferată celei de apărător. Regulile impuse de aceste jocuri fac ca rolurile să alterneze în funcție de propriile greșeli, lupta desfășurîndu-se cu șanse egale ;

— fiind alese în funcție de scopul urmărit, de a-și însuși și aplica în joc întreg bagajul tehnico-tactic, jocurile pregătitoare pot fi mai bine controlate, ele avînd și valoare de test în vederea aprecierii stadiului de pregătire. Această metodă de exersare nefiind un scop în sine asigură și profesorului un reper asupra eficienței sau ineficienței tehnologice, didactice.

Din ansamblul de elemente tehnice ale jocului de oină, fără a minimaliza importanța unora, putem spune că ținerea și protejarea mingii, servirea mingii pentru bătaie, alergarea prin culoare și oprirea jucătorilor se pot exersa mai puțin prin jocuri pregătitoare și considerăm că, după însușirea lor individuală, acestea pot fi aplicate direct în joc trecînd peste etapa „joc pregătitor", deși, după cum se va vedea mai jos, fără ținerea mingii, nu se poate executa pasarea și țintirea ; fără protejarea mingii nu se poate executa prinderea și blocajul, iar fără servirea mingii nu se poate executa lovirea cu bastonul.

Indicațiile metodice și exercițiile pentru învățarea elementelor tehnice prezentate de literatura de specialitate și îndeosebi în lucrarea „Oina" de A. Rafailescu și C. Oprițescu (2) trebuie să fie completate cu experiența metodică a profesorilor de educație fizică.

JOCURI PREGĂTITOARE PENTRU ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE OINĂ

Ne-am orientat atenția asupra cîtorva elemente tehnico-tactice folosind nu criteriul importanței acestora în joc, ci posibilitatea de a putea fi exersate sub formă de concurs. Nu ne propunem să facem o descriere a execuțiilor corecte sau a greșelilor ce apar în mod frecvent, ci pornim de la premiza că în procesul instructiv metodele didactice au fost aplicate corect și cu eficiență.

În prezentarea jocurilor am ținut cont de regulile metodice „de la ușor la greu" și „de la simplu la complex" pentru următoarele elemente : prinderea și pasarea mingii, țintirea adversarului, blocajul, apărarea și lovirea mingii cu bastonul. Pentru o mai bună sistematizare le vom prezenta separat deși practic nu pot fi despărțite unele de altele ; astfel : prinderea mingii se face în funcție de pasare, țintirea în funcție de prindere și pasare, blocajul în funcție de țintire, apărarea în funcție de țintire, etc., după cum și același joc, în funcție de scopul urmărit va avea reguli diferite.

A. Prinderea și pasarea mingii

Prinderea mingii, element de bază în jocul de oină, înseamnă intrarea în posesia mingii trimisă de un coechipier sau interceptată, aceasta presupune organizarea din timp a poziției de așteptare în funcție de traiectorie și tehnica prinderii propriu-zise.

Pasarea înseamnă trimiterea mingii unui coechipier care poate aduce un avantaj în joc. Element tehnico-tactic deosebit de important, pasarea trebuie executată corect și precis, în viteză, jocul de oină fiind prin excelență un joc de îndemînare și iuțeală.

Jocurile prezentate urmăresc să-i determine pe elevi să rămînă cît mai mult în posesia mingii, de a pasa corect și în forță, creîndu-și astfel șansa de a obține avantaj în joc.

1. Jucătorii se află față în față, pe perechi la distanțe de 12,50 sau 15 m. și execută pasarea mingii ;

a) cîștigă perechea care va executa cel mai mare număr de pase în unitatea de timp (1') ;

b) cîștigă perechea care va executa prima un anumit număr de pase ;

c) cîștigă perechea care la prima pasă greșită iese ultima din joc.

2. Jucătorii se află așezați pe posturi în teren și profesorul urmărește să vadă care este cel mai bun careu sau triunghi după executarea a cît mai multe tururi complete fără a scăpa mingea. Se pot exersa și jocurile de la pct. a, b și c.

B. Țintirea adversarului

Țintirea (lovirea) adversarului este elementul cu caracter de finalitate a acțiunilor individuale și colective. Scopul jocurilor prezentate este de a-i determina pe elevi să execute țintirea puternic și precis, într-o fracțiune de secundă numai după ce au investigat deficiențele de apărare ale adversarului. Și la exersarea sub formă de joc menținerea unui picior pe sol — în cerc sau în zonă — este obligatorie altfel, considerîndu-se că țintirea a fost greșită chiar dacă adversarul a fost lovit.

1. La „țintă fixă".

Jucătorii se află așezați în șir în fața țintei la o distanță de 6 sau 8 m. și execută fiecare serii de cîte 10 aruncări :

a) cîștigă cel care are cel mai mare număr de lovituri valabile ;

b) „Obligata". Jucătorii vor executa în ordine cîte o aruncare. Cel care va lovi corect obligă pe următorul care, dacă greșește părăsește jocul, iar dacă va lovi la rîndul său obligă, ș.a.m.d. Va cîștiga cel care va părăsi ultimul jocul.

c) „Cel mai bun țintaș" — cîștigă cel care va executa 10 lovituri valabile din cel mai mic număr de aruncări.

2. Lovirea apărătorului.

a.b.c. Se repetă jocurile de la capitolul „țintă fixă", după terminarea unui joc, prin rotație, „țintașii" devin și ei apărători.

d. Jucătorii se află în șir și alternativ, execută lovirea adversarului. Cel care greșește (aruncarea imprecisă nevalabilă sau jucătorul reușește să se apere cu palmele) va trece pe post de apărător.

e. Jucătorii se află pe posturi avînd între ei un apărător.

După o succesiune de pase unul execută țintirea și dacă reușește, jocul va continua, dacă greșește, va trece pe post de apărător.

C. Oprirea mingii (Blocajul)

Este elementul prin care jucătorul de la prindere reține prin toate mijloacele mingea în posesia echipei pentru a nu ieși din terenul de joc. Acțiunea se realizează prin metoda ținerii diagonalelor sau a dublării în atac și necesită un simț de anticipație deosebit de ascuțit și rapiditate în interpunere pe traiectoria mingii.

Scopul jocurilor este de a-l determina pe elev să-și sincronizeze mișcările în teren în funcție de adversar și de coechipierul care are mingea.

a) „Cine apără mai bine". Jucătorul se află cu spatele la perete și are o „poartă" pe care trebuie să o apere. Partenerul execută aruncări puternice de la distanța de 12,50 sau 15 m. cu scopul de a marca. Cel aflat în poartă va împiedica prin toate mijloacele să treacă mingea de el. Cîștigă cel care va bloca mai multe aruncări din 10.

b) Jucătorii aflați pe posturi au între ei un apărător semiactiv (nu intercepteză pasele în diagonală). După o succesiune de pase unul dintre ei va executa o țintire, dacă partenerul nu reușește să blocheze mingea, va trece în locul apărătorului. Cîștigă cel care va executa cel mai mare număr de blocaje din 10 țintiri.

c) Jucătorii aflați pe posturi au între ei doi apărători activi (pot intercepta pasele în diagonală). După o succesiune de pase cel care blochează se va așeza în spatele unui apărător. Dacă va reuși, jocul continuă, dacă greșește va trece la mijloc.

D. Apărarea

Este elementul tehnic cel mai important al echipei aflate la bătaie.

Activitate complexă, apărarea presupune o atitudine activă, în permanentă mișcare în teren, o atentă studiere a mișcărilor adversarului și, mai ales, anticiparea acțiunilor acestuia. Greșelile din apărare vor costa echipa puncte prețioase pe cînd cele din atac au altă valoare, acțiunile pot fi reluate, de ex. după o țintire nereușită.

Scopul jocurilor este de a-i face pe elevi cît mai puțin vulnerabili țintirii adversarului și de a executa prompt întregul arsenal de tehnici defensive.

1. Apărarea individuală

Jucătorii sînt așezați în șir în fața apărătorului la o distanță de 8 sau 10 m.

a) Jucătorul care va reuși o țintire va beneficia de o aruncare în plus.

b) „Cel mai bun apărător" — de cîte aruncări are nevoie pentru a putea fi lovit. Cîștigă cel care va fi lovit după cel mai mare număr de aruncări ;

c) Idem pct. c. de la blocaj. Jucătorul care se apără va trece pe post de atacant.

2. Apărarea colectivă

a) „Ajută-l pe cel mai slab" în triunghi sau careu se află doi apărători. Cel mai bun dintre ei — stabilit dinainte — are sarcina să-l protejeze pe celălalt, fără a fi lovit nici el. Cîștigă grupa de doi care reușește să fie lovită de cele mai puține ori din 10 țintiri.

b) Idem pct. a, dar pe un întreg culoar.

E. Lovirea mingii cu bastonul

Este acțiunea prin care se pune mingea în joc de către echipa din „apărare". Mingea servită de un coechipier (este bine să fie mereu același) trebuie să fie bătută din semicerc și fără a depăși în zbor marginile laterale ale terenului. Prin bătaia mingii cu bastonul se urmărește atît obținerea de puncte suplimentare cît, mai ales, facilitarea parcurgerii culoarelor de către coechipieri fără a fi jucați și loviți dar există, în același timp și „bătăi surpriză", cu scop tactic.

Scopul jocurilor este de a-l determina pe elev să execute cu siguranță bătaia mingii în funcție de tactica echipei în diversele situații de joc :

a) „Cine bate mai multe mingii la rînd"

b) „Cine bate cel mai departe"

c) „Obligata" — cine ratează iese din joc

d) „Cine bate mingea mai aproape de un punct fixat de către profesor".

CONCLUZII

Considerăm că jocurile pregătitoare propuse vin să completeze metodica predării jocului de oină la copii și juniori fiind, în același timp, un util instrument de lucru pentru profesorul de educație fizică interesat. Am încercat să oferim cîteva jaloane dar sîntem convinși că aceste jocuri pot și trebuie să fie cît mai diverse în funcție de situațiile ce se ivesc în pregătire. Jocul de oină se desfășoară extrem de rapid, într-o continuă mișcare, astfel că și această etapă nu trebuie să constituie un scop în sine.

Proprii ciclului gimnazial „jocurile pregătitoare" trebuie folosite în lecție în verigile în care se urmăresc repetarea, consolidarea și aplicarea în condiții de joc a procedeelor tehnice și tactice" (1 pg. 453).

Inițiativa, spiritul de observație, capacitatea de a anticipa, subordonarea intereselor individuale celor colective pot fi dezvoltate prin jocurile pregătitoare, prin jocul de oină și au implicații pozitive în dezvoltarea personalității tînărului, pregătindu-l pentru muncă și viață.

BIBLIOGRAFIE

1. *Gh. Mitra, Al. Mogoș ;* „Metodica educației fizice școlare", Ed. Sport-Turism, București, 1980.
2. *A. Rafailescu, C. Opriţescu :* „Oina", Ed. Stadion, București, 1974.
3. * * * : Învățați și practicați sportul nostru național — Oina. Pliant, ed. F.R.O.
4. * * * :Programa secțiilor de oină, ed. U.C.F.S., București, 1967.
5. * * * :Buletinul informativ al F.R.O., București, 1982, 1983, 1984.

D. NEGULICI : L'oïna sous forme de jeu

A partir de cette année, le jeu de l'oïna sera compris dans le programme d'éducation physique du gymnase et du lycée. L'inclusion de l'oïna au programme — qui comprend l'athlétisme ,la gymastiqus, les jeux sportifs, la nage et les luttes — s'explique par sa popularité croissante et par son apport à la réalisation des objectifs généraux de l'éducation physique scolaire.

L'article montre les modalités d'instruction en utilisant les jeux préparatoires qui complètent la méthode d'enseigner l'oïna aux enfants et aux juniors, étant en même temps un instrument de travail utile pour le professeur d'éducation physique.

Durant le cycle du gymnase, les jeux préparatoires doivent être utilisée au cours de la leçon en visant la répétition ,la consolidation et l'application des procédés techniques et tactiques dans des conditions de jeu.

D. NEGULICI : "Oina" Taught and Leorned As a Game

From this year on, "oina" is to be included in the physical education curriculum of both lower and upper secondary schools. The fact that "oina" is included alongside athletics, gymnastics, sporting games, swimming and wrestling in the curriculum of secondary schools is due to its greater and greater popularity and to its contributing to attaining the general goals of physical education in schools.

The article points to the ways and means of teaching/learning "oina" as a game, by playing, by gradually introducing the preparatory instruments. The latter round off the methods for teaching "oina" to children and juniors and are very useful for all physical education teachers concerned.

In the lower secondary schools a number of preparatory games should be resorted to, all of them having in view the revision, consolidation and application of the technical and tactical procedures in practice.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „DINAMO" București

7 septembrie 1982.

De cînd e lumea lume, cel care știe e flămînd să mai afle cîte ceva, în timp ce acel căruia viața nu-i pune întrebări și nici el nu o deranjează își menține inflexibil inerția.

Colegi cu ochii, urechile și judecata deschise spre cei care, generoși, ne mai informează despre dedesubturile succeselor lor, colegi blocați în spatele unei inexplicabile indiferențe de granit. În ultima ipostază, din nefericire, mulți tineri. Lenea mintală parată — cred ei — de un superior : „de cîte ori le-am auzit astea..."

Cunosc cam ce s-a „auzit" la noi, în atletism, cu deosebire în sărituri ; ceea ce auzim acum este categoric la nivel mondial, spus de un antrenor cu rezultate mondiale și te crucești văzînd tupeul cîte unui tinerel care n-a reușit să-și urce pe podiumul „naționalelor" de juniori speranțele, cum își clatină clapul a dispreț, plin de grea filosofie atletică. Dar atenție la Tancic !

E important de reținut faptul că săritura flop I (dacă înțeleg bine, este varianta cu cea mai largă popularitate, în care piciorul de avîntare se ridică îndoit din genunchi, iar flop II, cea în care avîntarea — atacul — se efectuează cu piciorul „blocat" în articulația genunchiului, ca la săritura cu rostogolire ventrală) este determinată (randamentul) în mare măsură de caracterul dinamic al înaintării din timpul elanului. Forța bătăii este ceva mai redusă (circa 300 kg), unghiul îndoirii în articulația genunchiului este mai mic și el, iar timpul total de efectuare a bătăii mai scurt, de asemenea. O săritură, deci, în care viteza fazelor esențiale ale săriturii joacă un rol mai mare decît în cazul altor procedee.

Întrucît vor fi proiectate și analizate cîteva sărituri, Tancic consideră necesar să accentueze importanța vitezei, pentru a aprecia și prin această prismă eficacitatea săriturilor.

Deseori, lectorul provoacă momente vesele și din calcul (deconectare), dar și datorită temperamentului său. Ele sînt gustate, iar la acest capitol dialogul este perfect echilibrat — la umor stăm tare, nu avem de ce să ne plîngem.

La un moment dat, însă, oaspetele o dă în bară și încă rău de tot, astfel că în locul hazului se instalează o grea tăcere, discret turburată de șușoteli jenate.

„Veți vedea acum un săritor care se apropie de perfecțiune" — ne spune Tancic și, spre marea noastră uimire, pe ecran apare unul din băieții noștri filmat într-un concurs în care a sărit excepțional. Dar tăind firul în patru, disecînd „perfecțiunea" execuției, ni se înșiră un lanț de greșeli, cu verigi una mai groasă decît alta.

Așteptam ca antrenorul sportivului tras în țuș de către oaspetele nostru — antrenor care arareori a obosit în efortul de a-și ține la mare altitudine prestanța — să ia atitudine, dar nimic. Leu în alte ocazii, acum cînd un deosebit de atractiv teatru de luptă metodic i se deschidea în față, omul și-a uitat gloanțele acasă.

M-am simțit umilit, pentru că era luat peste picior unul dintr-ai noștri și, pe deasupra, Tancic n-avea dreptate !

Pe ecranul judecății sale, el avea traiectoriile ideale spre care trebuie, în general, să tindă un atlet. „În general !" Dar nu sportivul analizat ! Acesta realizase unele performanțe deosebite tocmai datorită ocolirii inspirate a unor cerințe teoretice valabile, în general, și adaptării fericite la unele particularități individuale, care l-au dus la stilul original și eficace pe care-l practică.

Nimeni n-ar fi putut formula mai explicit și mai convingător toate acestea decît antrenorul, dar...

Tăcerea lui în fața acestei nedrepte minimalizări n-o s-o înțeleg niciînd !

„De ce n-ai fost tu mai breaz ?" — m-ar putea întreba cineva. „De ce nu l-ai pus tu la punct pe Tancic, că din stilou, vorba aia, cerneala-ți curge destul de acidă cînd e vorba de altcineva !"...

Educație fizică și sport, nr. 8, 1984, pag. 62

Nu-s antrenor activ, nu-s antrenorul direct al sportivului criticat, nu-s... Nu-s curajos, aia-i ! Mă tot foiam pe scaun, îmi ordonam argumentele, și cînd era la atac... fîs ! Deci, ca să fiu mai exact, sentimentul de umilință provine din conștiința propriei lipse de curaj, iar acesta, curajul, și-a luat tălpășița fără să mai ceară aprobare, întrucît adversarul părea — și nu numai părea — mai bine pregătit, mai puternic.

Curajul, curajul lucid e al celor puternici. Să devenim, deci, puternici prin cunoștințe și atunci nu vom mai umple pagini pentru a ne da seama de ce gura ne-a rămas încleștată cînd trebuia să rostească adevărul.

Dar întreg acest episod a fost scurt, rapid pierdut în ora de încîntare prilejuită de proiecția săriturilor unor așa mondiali, comentată cu siguranța și competența celui care le-a văzut și analizat de zeci de ori.

Majoritatea au fost înregistrate la tradiționalul concurs de la Eberstadt (oare, chiar așa s-o fi scriind ?), un sătuleț cu 500 de suflete împătimite de sport, al cărui teren de handbal, pierdut printre costișele domoale ale podgoriilor, o dată pe an devine sector pentru săritura în înălțime, în care își dau întîlnire mulți dintre așii mondiali ai probei.

Frăție sportivă — atleți și spectatori —, seninătate și voie bună, multă voie bună, bucurie și degajare, favorizate de cadrul pitoresc, iată cîteva repere ale atmosferei, dar nicidecum diminuarea spiritului de luptă sportivă.

Cîștigătorului — plata în natură : o cantitate de vin egală cu greutatea lui ! Dar cel mai cîștigat e antrenorul : o cantitate dublă față de propria greutate. „Dacă veniți la anul viitor la noi nu ne pedepsiți cu un antrenor prea gras !“ — ne spune oaspetele.

Merituoșii răsplătiți cu „suc de struguri“ beneficiază de o „șarjă“ specială de 1 000 de butelii purtînd pe etichetă cifra 2,30 m. Degustătorii afirmă că lichidul roșu din sticle are cel puțin valoarea cifrei 2,30 m la săritura în înălțime.

Deci, în fiecare primăvară, la 27 mai, atleții își dau întîlnire la acest original festival al săriturii în înălțime. Dar, data timpurie păcălește pe unii care obțin rapid forma sportivă și o pierd apoi cînd lumea le este mai dragă, în plin sezon.

Vest-germanii, deși la ei acasă, n-au cîștigat nici o ediție a acestui concurs, ne spune oaspetele, zîmbind ușor ironic la gîndul că, indirect, ne-a furnizat un argument privind corecta lor orientare metodică.

Dar, ca peste tot, gîndul bun și corect trebuie să se mai salte și peste anumite piedici, altfel ar mai avea viața sare și piper ?

Așa se face că în '82 șefii, asistînd la neconvingătoarea evoluție a lui Mögenborg, au cam mîrîit, iar Tancic nu i-a prea potolit, încercînd să-i lămurească : „A sărit prost acum, pentru a sări bine la Atena !“

Bineînțeles că după ce, la Atena, sportivului i-a fost atîrnată de gît medalia de campion al continentului, numai zîmbete și miere.

„N-ar fi rău ca mobilitatea sportivilor să fie la fel de mare ca mobilitatea opticii unor șefi“ — apreciază Tancic, cu un zîmbet mai mult amar decît ironic.

Dar să trecem la lucruri mai de conținut.

E important ca în timpul elanului umerii să nu fie duși în mod exagerat înainte, aceasta, prin compensație, plasînd bazinul înapoi, elemente care antrenează o cădere a c.g.g. al organismului, cauzată de modificarea unor unghiuri în articulațiile gleznei, genunchiului și bazinului.

Comentînd săritura lui Trandharet, antrenorul vest-german atrage atenția asupra raportului greșit — inversat — între ultimii doi pași ai elanului : ultimul este mai lung. Acest fapt determină o bătaie insuficient de activă, întrucît așezarea tălpii nu se poate realiza „de sus“, traiectoria c.g.g. este lungă și joasă, iar rotarea în jurul axei transversale — exagerată.

Astfel de greșeli, ca și oscilațiile exagerate în plan sagital, trebuiesc evitate, lucru dificil cunoscut de toți antrenorii, apreciază Tancic. „Îndoi-m-aș că-i preocupă chiar pe toți antrenorii astfel de nimicuri“, gîndeam, amintindu-mi cîți antrenori știu doar să tot ridice ștacheta pînă ce aceasta se „plictisește“ și se blochează odată cu sportivul astfel antrenat la altitudini minore. Și apoi dintre cei care cunosc aspectul și importanța lui cîți au știința și răbdarea să-i deslușească dificultatea ?

La un anumit nivel de măiestrie, corectările constituie o problemă de extremă dificultate, întrucît odată cu valoarea a crescut și gradul de sta-

bilizare a tehnicii, „împietrire" în unele cazuri, cu ceea ce are bun și rău în ea.

Spargerea unei tehnici „pietrificate" este un test pe care-l pot trece doar așii în ale antrenamentului. Mulți antrenori știu asta și, comozi, își urcă elevii utilizînd doar pîrghia calităților motrice, lipsindu-se de cea a tehnicii. Îi urcă, dar nu atît cît s-ar putea.

Elanul trebuie să aibă un caracter dinamic, chiar agresiv, bine ritmat, cu un tempo de înaintare neșovăielnic, susținut de împingeri pe pingea.

O dată în plus îmi întăresc convingerea că, la săriturile atletice, elanul înseamnă aproape totul. Majoritatea sportivilor noștri de vîrf parcurg astfel elanul încît contrazic cerințele de mai sus, deși ele sînt izvorîte din legi biomecanice care, eludate, se răzbună.

Cît o ține pe loc Niculina elanul ei ezitant, dezaccelerat, prăbușit! Cît? Exact atît cît separă valoarea națională de cea mondială. E puțin? Cînd ea și antrenorul vor înțelege — și vor acționa în consecință — cerințele amintite mai sus, vom avea, incontestabil, o săritoare de valoare mondială.

Mai important ar fi însă ca elementele tehnicii corecte, modalitățile de construire — cuvîntul nu mi se pare nepotrivit — a unei tehnici care să respecte și particularitățile individuale dar și, în primul rînd, cerințele de bază ale biomecanicii, să fie în atenția celor care îndrumă pașii de început ai atleților.

Abia privind un concurs republican de juniori realizezi cît loc de mai bine există în această direcție și cîte ghiulele se leagă de gleznele tinerilor sportivi la această vîrstă, cu relaxare și zîmbet pe buze, cu indolență sau inconștiență.

De asta mă cam înfurie să văd tineri nepunînd vieții întrebări, astupîndu-și urechile cînd îi întreabă viața și adormind cum ating perna cu un cap senin și limpede și...

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

En continuant son récit du numéro précédent de notre revue, l'auteur passe en revue les aspects les plus importants de l'exposé présenté par l'entraîneur ouest-allemand Tancic à un symposium, organisé il y a deux ans en Roumanie, concernant exclusivement le saut en hauteur. On décrit, entre autres, les méthodes de sélection, de vérification de la capacité des sauteurs en hauteur avant la saison d'été, notamment au cours du mois de mai dans un village de République Fédérale d'Allemagne, où sont invités aussi les meilleurs athlètes du monde. L'auteur rappelle, en conclusion, l'affirmation de Tancic : dans ce village de 500 habitants, aucun sauteur allemand n'a été capable de gagner à ce concours et il explique le motif : l'entrée en forme n'est pas hâtée, malgré l'enjeu du concours — une quantité de vin égale au poids du vainqueur et une quantité de vin égale au double du poids de l'entraîneur du vainqueur.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

The author continues the account he started in the previous issue of this review, this time he concentrates on the most important aspects highlighted by the West-German trainer Tancic in the paper he submitted to a symposium on high jump events organized in Romania two years ago. Among others, he describes the selection and testing methods resorted to in the summer training of high jumpers in a West-German village where the best world athletes were invited. The author specifies that no West-German contestant has ever won the competition organized in the West-German village counting some 500 inhabitants, the reason is by no means the prize which has not been tempting enough — a quantity of wine equal to the weight of the winner and a quantity of wine double the weight of the winner's trainer ; the fact is that there has been little concern with rapidly developing the state of body fitness of the contestants.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * * : Vier Jahrzehntel mit grosse Geschichtliche erfolge in eine hervorragende entwicklung der Sozialistische Rumänien, Jahre die ungestüme fortschritte bezeichnet haben 1

* * * :Rekord Bilanz für die Rumänische Delegation bei die Olympische Spiele in Los Angeles 5

* * * : „Sport für allen" ein Guthaben für den ganzen Volk . . 9

I. ŞICLOVAN : Vier Jahrzehntel ohne Präzedenzfall in den Rumänischen Leibesübung und Sport-System 11

A. NICU : Wissenschaftliche Forschungen in rahmen des Sports und Leibesübung 15

L. TEODORESCU : Rumänisc e beiträge für die Konzepten u i die gute Laune bei die Spie Sportarten 19

M. EPURAN : Leistungsport in die Persönlichkeit der Sportler . . 27

I. DRĂGAN: Die rumänische Sportmedizin im dienst der hochleitungen 31

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. FĂRCAŞ : Razionaliesierung und Standardiesierung einer methoden und mitteln für die entwiclung der Biomotrische qualitäten in die Lehrstunden für Leibesübung und Sport, in die Klassen VI—VII (II) 33

M. RĂDOI : Studien und Forschungen über die Wege und Mittelungen für beförderungen einer organisierte tätigkeit in Gruppen, in rahmen der Leibesübungstunden 42

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

AL. ZOTA, L. PANCU : Aspekten der Wirksamkeit der Volleyball in Lehr stunden 53

MEINUNGEN — BERATUNGEN

D. NEGULICI : Nationalsport „Oina" als Spiel 57

I. VINTILĂ : Trainer Tagesbuch . 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * * : Четыре десятилетия крупных исторических свершений, бурного развития социалистической Румынии, за которые спортивное движение добилось небывалого размаха 1

* * *: Рекордные результаты румынской спортивной делегации на Олимпийских играх в Лос Анджелесе 5

* * *: ,,Спорт для всех'', спорт — общенародное достояние 9

И. ШИКЛОВАН: Четыре десятилетия беспрецедентных осуществлений в румынской системе физического воспитания и спорта . 11

А. НИКУ: Научно-исследовательская деятельность в области физического воспитания 15

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Румынский вклад в представлении понятия о коллективной спортивной игре и о общедоступном спорте 19

М. ЕПУРАН: Спорт высших достижений и личность спортсмена . 27

И. ДРАГАН: Румынская спортивная медицина на службу высших достижений 31

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Ф. ФАРКАШ: Рационализация и стандардизация отдельных методов и приёмов развития биодвигательных качеств на уроках физического воспитания в VI. и VII классах (II) 33

М. РАДОЙ: Исследования над совершенствованием путей и средств для выдвижения деятельности организованной по группам, на уроках физического воспитания . 42

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

АЛ. ЗОТА, Л. ПАНКУ: Аспекты действенности в обучении игры в волейбол 53

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

Д. НЕГУЛИЧ: Ойна в виде игры . 57

И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . 62

I. P. Informaţia c. 2431

41 404

Lei 10

64 5.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ZEMLÉZVE

9 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1984

CUPRINS

* * * Școala românească și misiunea ei nobilă de educare și formare a tinerei generații în spirit revoluționar 1

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

A. GAGEA : Necesitatea obiectivizării dificultății de efort . . . 3

V. STĂNCULESCU : Aspecte metodice ale colaborării antrenor-medic sportiv în fotbalul de performanță 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. SĂLCEANU : Lecțiile de educație fizică și sport și utilizarea unor mijloace nespecifice din volei 13

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. E. ILEA, A. IMLING : Aspecte didactice cu aplicabilitate în fotbal și alte ramuri sportive . . 18

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, A. VASILIU, N. ILIEȘU, T. FLOREA : Cercetări privind efectele produsului Apilarnilprop la sportivi de performanță 23

P. BENDIU, A. VASILIU, ELENA SLĂTINEANU, ELENA GEORGESCU, DOINA GHEORGHIU, ANCA DRĂGAN : Contribuții la elaborarea unor susținătoare de efort și produse complexe farmacologice de refacere cu acțiune neuro-psihică 27

OPINII—CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN : Cum îl văd copiii și tinerii pe antrenorul lor ? 31

L. V. FILIMON, V. PELIN, L. F. FILIMON : Contribuții la perfecționarea tehnicii măsurării percepției mișcării 34

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 37

ELENA DOBINCĂ : Sub auspiciile Academiei de științe sociale și politice a avut loc o utilă dezbatere științifică interdisciplinară 40

* * * : Jocurile Olimpice de vară, ediția a XXIII-a, Los Angeles, 1984, rezultate tehnice . . . 42

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

ŞCOALA ROMÂNEASCĂ ŞI MISIUNEA EI NOBILĂ DE EDUCARE ŞI FORMARE A TINEREI GENERAŢII ÎN SPIRIT REVOLUŢIONAR

Printr-o frumoasă şi generoasă tradiţie, deschiderea anului şcolar şi universitar în ţara noastră devine, în fiecare toamnă, un evinement de însemnătate majoră, care se bucură de atenţia întregului popor. Şi aceasta pentru că, an de an, în ziua de 15 septembrie tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului, preşedintele republicii, şi tovarăşa Elena Ceauşescu se află întotdeauna în mijlocul studenţilor şi elevilor patriei, rînd pe rînd tineretul şcolar şi universitar din Iaşi, Craiova, Cluj-Napoca, Tg. Mureş sau Bucureşti avînd marea cinste şi onoare de a-l avea în mijlocul lor, în prima zi de şcoală, pe iubitul conducător al partidului şi statului, de a-i asculta îndemnurile revoluţionare, preţioasele indicaţii şi orientări privind dezvoltarea continuă a învăţămîntului de toate gradele din patria noastră socialistă.

În acest an, la 15 septembrie, tovarăşul Nicolae Ceauşescu s-a aflat la Timişoara. La marea adunare populară organizată în oraşul de pe Bega cu prilejul deschiderii noului an şcolar şi universitar, secretarul general al partidului, preşedintele republicii, spunea : *„Acum, la deschiderea noului an de învăţămînt, putem afirma, cu îndreptăţită mîndrie, că, între marile înfăptuiri ale poporului şi partidului nostru, se numără şi puternica dezvoltare a învăţămîntului românesc de toate gradele. În anii socialismului am creat un sistem modern de învăţămînt, care cuprinde astăzi peste 25 la sută din populaţia ţării şi asigură o temeinică pregătire întregului nostru tineret, cadrele necesare pentru toate domeniile de activitate. Putem afirma, fără teama de a greşi, că dacă nu am fi realizat aceste succese importante în învăţămînt, dacă nu am fi înfăptuit — aş putea spune — această revoluţie în transformarea învăţămîntului românesc, nu am fi putut obţine nici celelalte realizări în dezvoltarea economico-socială a patriei. Tocmai pe baza învăţămîntului modern, a cercetării, a ştiinţei, am putut realiza marile transformări revoluţionare din România. Şi viitorul dezvoltării patriei noastre, făurirea societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi trecerea la edificarea comunismului nu se pot baza decît pe un învăţămînt modern, pe o înaltă ştiinţă şi cunoaştere în toate domeniile de activitate“*.

Spre deosebire de alţi ani, acum, la începutul celui de al 5-lea deceniu al libertăţii noastre, inaugurarea noului an de învăţămînt are o semnificaţie deosebită, deoarece ea are loc sub auspiciile apropiatului Congres al XIII-lea al Partidului Comunist Român, eveniment de însemnătate istorică în viaţa partidului, a întregii noastre naţiuni. Aşa după cum se preconiza în proiectul Directivelor Congresului cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul viitor şi în orientările de perspectivă pînă în anul 2000, în faţa poporului nostru se prefigurează perspective luminoase, de o deosebită amploare, sarcini de mare complexitate în dezvoltarea impetuoasă a economiei noastre naţionale, cerinţe deosebite privind dezvoltarea întregii economii pe baza celor mai avansate cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii contemporane — într-un cuvînt un grandios program de realizări superioare sub raportul calităţii şi eficienţei. Se înţelege, din aceste orientări generale, că sarcini însemnate revin învăţămîntului, pentru că tinerii acestor ani, elevii şi studenţii aflaţi acum în băncile şcolilor, în amfiteatrele facultăţilor vor trebui să traducă în viaţă grandioasele sarcini pe care programele de partid şi de stat le pun în faţa întregii noastre naţiuni. Pe bună dreptate, în cuvîntarea rostită de tovarăşul Nicolae Ceauşescu la marea adunare populară de la Timişoara se subliniau cerinţele unei pregătiri profesionale şi politice de înaltă calitate în învăţămîntul nostru de toate gradele.

O idee de cea mai mare însemnătate care străbate ca un fir roşu înflăcărata cuvîntare a secretarului general al partidului este necesitatea intensificării educaţiei revoluţionare a tineretului, în spiritul concepţiei ştiinţifice, materialist dialectice despre lume şi viaţă a partidului nostru, al dragostei pentru patria socialistă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1984, pag. 1

„...Procesul revoluționar de transformare a societății românești și de înfăptuire a comunismului — se sublinia în cuvîntare — *presupune profunde schimbări în toate domeniile de activitate. Am realizat multe, dar mai avem încă un drum lung de străbătut. Toate aceste transformări pot fi realizate numai menținînd și dezvoltînd continuu spiritul revoluționar în muncă, în știință, în cultură, în viață. Nu numai că nu s-a încheiat procesul luptei revoluționare, dimpotrivă, el a căpătat noi dimensiuni, și, cu atît mai mult, tineretul patriei noastre trebuie să-și propună de a-și însuși și de a acționa în spirit revoluționar ! Făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate, edificarea comunismului în România presupun acțiuni revoluționare, dăruire revoluționară din partea tuturor cetățenilor patriei, și — mă adresez acum tineretului — cere un tineret eroic, gata să facă totul pentru a cuceri cele mai înalte culmi ale progresului, ale tehnicii, ale științei, ale cunoașterii umane în general, pentru a acționa ca revoluționari și a fi gata să facă totul pentru patrie, pentru popor, pentru bunăstarea și fericirea națiunii noastre, pentru independența și suveranitatea României, pentru pace în lume !"*

În cuvîntarea secretarului general al partidului se subliniază cu deosebire rolul important pe care-l au cadrele didactice — educatorii, învățătorii, profesorii din învățămîntul gimnazial, din învățămîntul liceal și cadrele din învățămîntul superior de la asistent pînă la profesorul universitar — de a crește și educa tînăra generație, de a forma tineretul patriei noastre pentru muncă, pentru viață, deoarece atît munca cît și viața reprezintă o formă de manifestare a muncii creatoare a fiecărui popor. Trebuie să se pună pe prim-plan munca, dragostea pentru a crea în permanență noi și noi bunuri materiale și spirituale, dorința de autodepășire. La copii și tineret trebuie educată dragostea de muncă în toate domeniile, acolo unde are nevoie societatea noastră socialistă, în raport cu diviziunea muncii care se creează ca rezultat al dezvoltării generale. Un loc important ocupă în cuvîntarea secretarului general al partidului, în acest context, sarcinile deosebit de însemnate care revin organizațiilor revoluționare ale tineretului, asociațiilor studențești, organizațiilor de partid din întregul sistem de învățămînt pentru înfăptuirea neabătută a politicii partidului în domeniul învățămîntului. Ele trebuie să desfășoare o asemenea activitate politico-educativă care să pună în centrul ei învățămîntul, ridicarea nivelului de cunoștințe al copiilor și tineretului, pasiunea și dorința de a învăța, asigurînd ca spiritul revoluționar, concepția despre lume și viață materialist dialectică și istorică să constituie trăsătura definitorie a întregii activități.

În sistemul nostru de învățămînt își desfășoară activitatea și un mare număr de dascăli de sport, în școlile de pe întreg cuprinsul patriei există un important număr de copii talentați, apți de a obține performanțe înalte, de valoare republicană sau internațională. Dintre recenții cîștigători de medalii și locuri fruntașe la Jocurile Olimpice de la Los Angeles numeroși sînt aceia care încă se mai află pe băncile școlilor. Iată de ce ni se pare deosebit de important ca și profesorii de educație fizică, antrenorii sportivi care lucrează cu elevi să tragă învățămintele ce se desprind din orientările stabilite în cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la Timișoara, de a duce la îndeplinire importantele sarcini puse în fața școlii românești. Mai mult decît oricînd, profesorii de educație fizică trebuie să desfășoare o largă activitate educativă, să cultive în rîndurile elevilor-sportivi cinstea și modestia, dorința de autodepășire, înaltele calități morale ale omului nou al societății noastre. Tuturor elevilor-sportivi — cu deosebire celor fruntași — li se cere să fie un model și un exemplu de urmat în toate privințele, să fie pătrunși de o profundă dragoste și răspundere față de patrie și popor, să facă totul pentru a reprezenta cu cinste culorile patriei în întrecerile sportive, pentru a spori în permanență prestigiul de care România socialistă se bucură astăzi în rîndul tuturor națiunilor lumii.

NECESITATEA OBIECTIVIZĂRII DIFICULTĂȚII DE EFORT

Dr. ing. prof. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

În mod obișnuit, dificultatea efortului fizic prestat în antrenamente se apreciază subiectiv în funcție de starea postefort fiziologică și psihică a sportivului.

Această situație este necorespunzătoare unei conduceri științifice a procesului de pregătire sportivă pentru înalta performanță.

În concepția noastră, dificultatea (D_j) a efortului prestat în antrenamentele de rangul J (J = 1,2,3,...n) este egală cu raportul dintre volumul (V_j) de efort (cantitatea efortului) și capacitatea (C_{j-1}) de efort (capabilitatea de prestare) a sportivului, precesoare efortului:

$$D_j = V_j / C_{j-1} \qquad (1)$$

Evident, obiectivizarea dificultății de efort implică cunoașterea obiectivă a volumului de efort prestat și a capacității de efort de moment a sportivului.

Noi am elaborat un model logico-matematic al procesului de pregătire (pps) în care inputul este V_j, prin parametrii săi relevanți, iar outputul este C_j cu optimumul său: capacitatea maximă de efort (C_{max}).

Acest model logico-matematic simulează toate situațiile reale, practice, cunoscute de noi, de la dificultate maximă ($D_j = 1$), corespunzătoare stării de epuizare a organismului, și pînă la dificultate minimă, egală cu cea de repaus (D_0):

$$C_j = C_a(\overline{\mu}\,\overline{\tau} - e^{-J \cdot P}) + E\int_0^t f(t)dt \qquad (2)$$

Concomitent cu explicarea semnificației simbolurilor folosite, considerăm util să expunem considerațiile logice și premisele care ne-au condus la rezultatul de mai sus (2).

Menționăm ,chiar de la început, că contestarea oricărei considerații logice sau premise, care urmează ,implică anularea valabilității modelului logico-matematic.

a) Antrenamentul sportiv este un complex de stimuli sau un stimul complex pentru organism. Organismul sportivului reacționează prin modificări de stare. Cumularea efectelor modificărilor de stare (prin supracompensație) duce la modificarea capacității de efort.

b) Rata modificărilor de stare crește odată cu creșterea dificultății de efort. Aceeași rată a modificărilor de stare scade proporțional cu starea

de moment (S_j). Peste pragul critic de dificultate ($D_j \leqslant 1$), modificările de stare sînt necontrolabile, putînd fi nocive :

$$\frac{dS_j}{dD_j} = o\,r\,D_j^{n-1} - 2uS_j \qquad (3)$$

Ecuația diferențială (3) este de tip Lagrange, iar prin integrare oferă soluția :

$$S_j = p\,D_j^r e^{-kD_j} \quad \text{unde:} \quad \begin{matrix} p = or \\ K = 2u \end{matrix} \qquad (4)$$

Din punct de vedere energetic, organismul sportivului nu se află în repaus, ci în starea inițială (S_0) de referință, chiar și atunci cînd lipsește efortul (V_j), ca atare, funcția de stare devine :

$$S_j + S_0 = p(D_j + D_0)^r e^{-k(D_j D_0)} \qquad (5)$$

unde : p = caracteristica de protecție (auto) a organismului ;

r = caracteristica de iritabilitate (agresivitate) a organismului ;

k = caracteristica de stabilitate a acestuia.

c) Dificultățile mari induc starea de oboseală. Numai o anumită stare de oboseală (S_{op}), probabil cea apropiată stării de epuizare (S_{jep}), asigură un progres acceptabil al capacității de efort. Ca atare, randamenul solicitării de efort (j) se exprimă :

$$\mu_1 = 1 - \left| \frac{D_{jep} - D_j}{D_{jep}} \right|,$$

$$D_j \in \{D_0\ ,\ldots,\ 1\} \overset{SURJ}{\Rightarrow} S_j \in \{S_0\ ,\ldots\ S_{jep}\}$$

$$\overline{\mu}_j = 1 - \left| \frac{S_{jep} - S_j}{S_{ep}} \right| \qquad (6)$$

Randamentul refacerii după efort (τ_j) se bazează pe un raționament similar :

unde :

Q_j = măsura (volumul) refacerii după efort

Q_{jop} = refacerea optimă.

d) Capacitatea de efort crește odată cu creșterea numărului de antrenamente (j). Rata de creștere scade, însă, odată cu creșterea numărului de antrenamente :

$$C = C_a\,(1 - e^{-jP}) \qquad (8)$$

unde : C_a = este capacitatea de anticipare (capabilitatea anticipativă), constantă a cărei semnificație încă nu o cunoaștem ;

P = factor de progres (talent), propriu fiedărui sportiv.

Pe de altă parte, capacitatea de efort se modifică (crește) independent de efort, datorită unui factor ereditar (E) și unui factor de vîrstă (T) :

$$\frac{dC_j}{dt} = E.T \qquad \text{sau :} \qquad (9)$$

$$C_j = E\int_0^t f(t)\,dt \qquad (10)$$

deoarece constanta de integrare, $C_0 = 0$.

Capacitatea de efort crește proporțional cu randamentul solicitării organismului în efort și cu randamentul refacerii după efort (pentru simplificare : cu valorile medii) :

$$C \sim \overline{\mu} \ ; \ C \sim \overline{\tau} \qquad (11)$$

Concluzie

Conducerea procesuluide pregătire sportivă se transformă din artă în știință, prin obiectivizarea dificultății de efort. Pentru aceasta este necesar, dar nu și suficient, a se cunoaște :

- variabilele independente :
  - volumul de efort (antrenament) (V_j) :
  - volumul de refacere (Q_j) ;
  - rangul (numărul) antrenamentelor (J) ;
- variabilele naturale :
  - factorul ereditar (E)
  - factorul de vîrstă (T)
- parametrii individuali :
  - agresivitatea (r)
  - protecția (p)
  - stabilitatea (k)
  - talentul (P)
  - anticipația naturală (C_a)
- pseudoconstantele :
  - starea optimă de oboseală (S_{jop})
  - refacerea optimă (Q_{jop}).

Reciproca este valabilă : cunoscînd volumul de efort prestat și modificările de stare în urma prestației (ca ansamblu de tranziții a principalilor indicatori de stare pentru funcția nervoasă, funcția motrică, cea neuro-endocrino-metabolică și sfera psihică) se pot aprecia global variabilele naturale și parametrii individuali ai sportivului.

(Continuare în pag. 41)

ASPECTE METODICE ALE COLABORĂRII ANTRENOR—MEDIC SPORTIV ÎN FOTBALUL DE PERFORMANŢĂ

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
Clubul sportiv Rapid Bucureşti

Fotbalul este unanim recunoscut ca parte integrantă a vieţii spirituale şi sportive a milioane de oameni, fiind declarat, pe bună dreptate, „Sportul sporturilor — sportul rege".

Performanţele înalte în fotbalul naţional şi, mai ales, în cel internaţional sînt rodul unei echipe tehnice multidisciplinare (team-work), din care nu lipsesc antrenorul principal, medicul sportiv, organizatorul echipei şi mulţi alţi specialişti din cît mai diferite profesii, mai înalt calificaţi şi perfecţionaţi, cît mai apropiaţi mişcării sportive şi fotbalului.

Pentru a perfecţiona procesul de instruire şi educaţie (de pregătire şi joc), antrenorului de fotbal (astăzi, specializat în mai multe profesii cu statute şi roluri bine definite, cum sînt : manager, antrenor principal, director tehnic, antrenor coordonator al centrelor de copii şi juniori, antrenor pentru pregătirea tehnică a jucătorilor, antrenor pentru pregătirea portarilor, antrenor preparator fizic etc.) i s-a alăturat medicul sportiv, şi acesta specializat multidisciplinar în procesele specifice fotbalului (cum sînt : selecţia, activitatea cu copiii şi juniorii, diagnosticul stării de sănătate, al formei sportive, alimentaţia, vitaminizarea, refacerea, recuperarea etc.).

Din practica sportivă curentă, antrenorul şi medicul sportiv planifică, organizează şi desfăşoară întreg ciclul vieţii sportive al unei echipe de fotbal de performanţă (pentru că nu există echipă de fotbal, indiferent de locul ei pe glob, de categoria de clasificare şi de vîrstă, care să nu urmărească marea performanţă !).

Plecînd de la aceste realităţi ale practicii fotbalului de performanţă, considerăm apariţia unei lucrări de specialitate medico-sportivă ca o necesitate deosebită, lucrare care să fie la îndemîna tuturor celor interesaţi în activitatea fotbalistică, dar mai ales antrenorilor de fotbal şi medicilor sportivi.

I. ASPECTE ORGANIZATORICE-ADMINISTRATIVE

Orice component al activităţii fotbalistice face parte dintr-o echipă tehnică (team-work) din care nu trebuie să lipsească antrenorul principal, medicul sportiv, antrenorul secund, asistentul medical/masorul, organizatorul echipei, financiarul-contabil, personalul administrativ etc., fără să mai vorbim de alte departamente care măresc din zi în zi numărul membrilor echipei tehnice, cu cît categoria de clasificare a echipei şi obiectivele sînt mai înalte.

Echipa tehnică, condusă de antrenorul de fotbal şi medicul sportiv, acţionează permanent pe următoarele direcţii principale :

1. selecţionează şi organizează echipa de fotbal ;
2. pregăteşte şi menţine în formă sportivă jucătorii şi echipa pentru un an competiţional ;
3. conduce jucătorii în antrenamente, jocuri, viaţa sportivă şi cea socială.

Întreaga activitate sportivă se desfăşoară pe două diagonale importante, şi anume :

1. activitatea sportivă propriu-zisă (ne referim la efortul sportiv) ;
2. activitatea de refacere şi recuperare (după efort sau traumatisme).

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1984, pag. 6

Dacă le separăm didactic-teoretic, vom putea spune că prima este activitatea de bază a antrenorului și colaboratorilor săi, iar cea de a doua — a medicului sportiv și colaboratorilor săi. Practica ne-a demonstrat însă că amîndouă activitățile sînt aspecte ale muncii tuturor celor interesați în activitatea de performanță a unei echipe de fotbal.

Antrenorul și medicul sportiv realizează planurile anuale de pregătire astfel :

1. perioada de întrerupere a campionatului (vacanță, concedii sau tratamente) ;

2. perioada de pregătire pentru tur sau pentru retur (etapa de reaclimatizare, de pregătire de bază — la munte, precompetițională) ;

3. perioada competițională, în cadrul căreia trebuie să deosebim alte subetape foarte importante pentru realizarea unei forme sportive pentru un an competițional, și anume :

Turul campionatului

— perioada competițională caldă — luna august ;
— perioada competițională toamna — lunile septembrie și octombrie ;
— perioada competițională iarna — lunile noiembrie și decembrie ;

Returul campionatului

— perioada competițională iarna — lunile februarie și martie ;
— perioada competițională primăvara — lunile aprilie și mai ;
— perioada competițională vara — lunile iunie și iulie.

Față de aceste cerințe, antrenorul și medicul sportiv trebuie să ia măsuri corespunzătoare, urmărind realizarea unei forme sportive cît mai bune pe tot întinsul anului competițional.

În sfîrșit, pentru a încheia seria problemelor importante de organizare și administrare, trebuie să amintim „ciclul complet al activității antrenorului de fotbal" care, de fapt, corespunde total și activității medicului sportiv :

1. *Autocunoașterea* antrenorului și medicului sportiv, în funcție de care se realizează unitatea de „echipă tehnică" și perfecționarea profesională continuă ;

2. *Cunoașterea colectivului de jucători ai echipei proprii*, care este compusă din jucători de superclasă, jucători de bază, jucători tineri și jucători problemă ;

3. *Cunoașterea echipei tehnice* (team-work), care conține *un colectiv larg de specialiști*, cum sînt : antrenorii secunzi, asistenții medicali, sociali, organizatorici etc. ;

4. *Cunoașterea adversarilor direcți*, care pot fi din grupa echipelor fruntașe, medii sau codașe ale clasamentului ;

5. *Condițiile minimale, necesare și obligatorii* ale unui club de fotbal, cuprinzînd toate accesoriile unei activități de performanță ;

6. *Stabilirea și realizarea obiectivelor echipei și jucătorilor.* Ne referim la obiectivele de performanță și la cele de instruire ;

7. *Concepția de joc*, unde sînt cuprinse principiile, metodele și mijloacele de joc pentru atac și pentru apărare, pentru fiecare jucător și pentru echipă în totalitate ;

8. *Concepția de antrenament*, care la fel ca și cea de joc, are principii, metode și mijloace pentru realizarea în practică a concepției de joc, prin antrenamente ;

9. *Documentele de evidență și planificare ;*

10. *Documentația antrenorului și perfecționarea sa profesională ;*

11. *Strategia cîștigării unui joc oficial ;*

12. *Strategia strategiilor* sau așa-zisa „strategie a unui campionat național sau competiție internațională".

În concluzie, antrenorul și medicul sportiv sînt doi specialiști care se completează în fiecare moment al activității în fotbalul de performanță, iar procesul de pregătire și joc este permanent compensat de procesul de refacere și recuperare a stării de sănătate, a stării de spirit, de antrenament și joc, de care răspund împreună și în aceeași măsură antrenorul și medicul sportiv.

II. ASPECTE METODICE ALE MUNCII ANTRENORULUI DE FOTBAL ȘI MEDICULUI SPORTIV

În aceeași ordine de idei, vom trata cîteva dintre cele mai importante aspecte metodice care interesează atît pe antrenorul de fotbal, cît și pe medicul sportiv.

Forma sportivă reprezintă o stare permanentă, un „dat ereditar-biologic, psiho-fizic", cumulat cu un „dat dobîndit prin antrenamente și jocuri pe plan psiho-fizic și tehnico-tactic". Am putea, deci, denumi forma sportivă în fotbal : *suma stărilor de sănătate, de spirit, de antrenament și joc* ale unui jucător și ale unei echipe, în orice moment al activității sportive.

Pentru a realiza acest obiectiv important, antrenorul și medicul sportiv sînt obligați să atace simultan cei trei factori determinanți în realizarea unui fotbalist de performanță :

1. *Dezvoltarea și perfecționarea omului* (din fotbalist), adică : a) *dezvoltarea intelectuală* continuă prin alternarea activității sportive cu cea școlară și profesională ; b) *educarea morală*, dată de încadrarea liber consimțită în normele sociale-sportive ; c) *educarea patriotică-sportivă* a dragostei și devotamentului pentru patrie, pentru clubul și echipa în care joacă etc. ;

2. *Dezvoltarea și perfecționarea atletului* (din fotbalist), atacînd cele două aspecte importante : a) *dezvoltarea coeficientului de robustețe psiho-fizică*, printr-o acțiune permanent-uniform-ascendentă cu ajutorul pregătirii fizice generale și al celei specifice ; b) *dezvoltarea și perfecționarea pregătirii sportive*, prin formarea de deprinderi, automatisme și virtuozități, cu sau fără minge, în așa fel încît să se execute toate mișcările cu maximum de eficiență și minimum de energie, cu ajutorul formulei : Rs. = $(I \times V \times F)^n$, adică Rs = rezistența specifică în jocul de fotbal se realizează prin lucrul pentru I = îndemînare cu sau fără minge, în condiții de V = viteză și F = forță, n = repetate de un număr cît mai mare de ori n ;

3. *Formarea și perfecționarea fotbalistului*, sarcină principală a procesului de antrenament și joc, în care se atacă concomitent :

a) *tehnica jocului de fotbal* în conformitate cu ultimele concluzii ale campionatelor mondiale și internaționale ale FIFA și UEFA ;

b) *tehnica individuală* specifică jucătorilor, calităților lor native și talentului lor ;

c) *tehnica pentru echipa proprie*, realizată prin subordonarea fiecărei tehnici individuale, intereselor echipei, o tehnică-tactică ;

d) *tehnică adecvată condițiilor jocului și adversarului*, specifică fiecărui joc de campionat sau cupă, acasă sau în deplasare etc.

Așa cum am văzut, activitatea antrenorului de fotbal și a medicului sportiv, secundați de ceilalți specialiști, trebuie să rezolve în același timp în pregătirea sportivă *omul + atletul + fotbalistul*, aspecte fără de care nu se pot realiza performanțe înalte.

Pentru a realiza aceste trei aspecte, este nevoie de o strategie proprie, de o concepție modernă de pregătire și joc, legi de bază ale oricărui colectiv tehnic, ale oricărei echipe de fotbal.

1. *Concepția de joc* reprezintă totalitatea principiilor, metodelor și mijloacelor pe care le folosește o echipă pentru a juca fotbal de performanță.

Iată care sînt aceste trei categorii de legi ale echipei de fotbal :

1.1. *Principiile de joc*

A. Pentru atac :

1. Trecerea din apărare în atac cît mai rapid posibil ;
2. Alegerea formei de atac — direct sau pozițional ;
3. Siguranța în apărare cînd atacăm — prin rămînerea în apărare a unui jucător, mai mult decît adversarul ;
4. Circulația mingii și a oamenilor — prin apropierea de minge a cel puțin trei jucători ;
5. Golul este posibil și necesar să fie marcat de oricare jucător — cel mai bine plasat marchează, iar satisfacția este a tuturor, a întregii echipe ;

6. Rezultatul de 0—0 de la începutul jocului se apără prin marcarea mai multor goluri decît adversarul.

B. Pentru apărare :

1. Trecerea din atac în apărare ;
2. Sesizarea formei și direcției de atac a adversarului — joc pozițional sau direct ;
3. Siguranța în atac, în momentul apărării — prin rămînerea a 1—2 jucători în așa fel plasați pentru a putea trece în atac în orice moment ;
4. Împotriva circulației oamenilor și mingii — se realizează blocul funcționa' cu 2—3 jucători în scară (acoperire-dublaj) ;
5. Golul poate fi marcat din cea mai mică greșeală a jocului în apărare — pentru care se joacă simplu, sigur, precis și repede ;
6. Evitarea marcării de goluri — prin apărarea victoriei cu orice preț !

1.2. *Metodele de joc* sînt și ele diferențiate pentru jocurile de acasă, din deplasare, de cupă sau de campionat, de calificare sau de finală, ca și pentru diferiți adversari, cu diferite particularități, adoptîndu-se tactici speciale etc. De obicei, se joacă cu cît mai mulți jucători în apărare pentru a nu primi gol și cu grupe de 2—3—4 jucători în contraatac sau cu toată echipa în terenul adversarului, în jocul pozițional. Toate celelalte aspecte ale sistemului de joc astăzi, dar mai ales mîine se vor reduce la principiile enumerate. Așezarea în teren a echipei este temporară și nici o dată asemănătoare, importante fiind principiile de joc ale echipei proprii și valoarea adversarului.

1.3. *Mijloacele de joc* sînt diferite pentru jocul de atac și pentru cel de apărare, după posesia mingii. Iată ordinea acestora :

A. Mijloace pentru atac :

1. Trecerea din apărare în atac ;
2. Preluarea mingii și controlul ei ;
3. Pasarea mingii ;
4. Demarcarea ;
5. Jocul cu capul ;
6. Trasul la poartă ;
7. Momentele fixe ale jocului ;

B. Mijloacele pentru apărare :

1. Trecerea din atac în apărare ;
2. Dublajul ;
3. Triplajul la minge și acoperirea zonei opuse a terenului ;
4. Jocul în zonă ;
5. Marcajul și deposedarea de minge ;
6. Jocul cu capul în apărare ;
7. Momentele fixe ale jocului în apărare.

2. *Concepția de antrenament* reprezintă totalitatea principiilor, me..delor și mijloacelor pe care le folosește o echipă de fotbal pentru a învăța și perfecționa concepția de joc.

La fel ca și în concepția de joc, concepția de antrenament ar.. principii, metode și mijloace, dintre care menționăm :

2.1. *Principii de antrenament*

1. Principiul individualizării ;
2. Principiul modelării conținutului și formei antrenamentului la cerințele jocului oficial ;
3. Principiul alternanței jocului cu antrenamentul, refacerea, alimentația și odihna, ca și a tuturor activităților echipei și jucătorilor, întregii activități ;
4. Principiul eforturilor maxime în antrenamentul fotbaliștilor ;

5. Principiul folosirii mijloacelor standardizate sub forma *întrecerii pentru autodepășire individuală* în fiecare antrenament, lecție, exercițiu ;
6. Principiul refacerii și recuperării de la un efort la altul ;
7. Principiul continuității efortului în tot anul calendaristic.

2.2. *Metodele de antrenament* sînt numeroase, dar fiecare dintre ele are un scop bine definit și trebuie folosită într-un an competițional :

1. Metoda antrenamentului cu intervale ;
2. Metoda antrenamentului în circuit ;
3. Metoda învingerii greutății proprii ;
4. Metoda antrenamentului cu obiecte ajutătoare ;
5. Metoda antrenamentului în careuri ;
6. Metoda antrenamentului sub presiune ;
7. Metoda antrenamentului specific ;
8. Metoda antrenamentului cu ajutorul jocurilor sportive ;
9. Metoda antrenamentului FARTLEK ;
10. Metoda antrenamentului FOOTING ;
11. Metoda antrenamentului cu ajutorul testului COOPER ;
12. Metoda antrenamentului izometric aplicat la fotbaliști ;
13. Metoda antrenamentului prin jocuri cu număr redus de jucători ;
14. Metoda antrenamentului tactic ;
15. Metoda antrenamentului la momentele fixe ale jocului ;
16. Metoda antrenamentului detentei ;
17. Metoda antrenamentului relaxării și concentrării ;
18. Metoda antrenamentului celor 45 de secunde ;
19. Metoda antrenamentului teoretic ;
20. Metoda antrenamentului autogen ;
21. Metoda antrenamentului prin jocul oficial.

2.3. *Mijloace de antrenament.* Pentru a găsi în totalitate întreaga gamă, vă recomandăm GHIDUL ANTRENORULUI DE FOTBAL, în care sînt prezentate toate aceste mijloace, ținînd seama de modelarea antrenamentului la condițiile jocului, principiul raționalizării mijloacelor, al standardizării acestora (număr redus, repetat de un număr mare de ori), folosind tipizarea exercițiilor, alegînd dintr-o mare gamă de exerciții și variante pe cele care se potrivesc mai bine echipei și jucătorilor noștri de fotbal etc. Iată schema logică a mijloacelor de antrenament :

1. *Mijloace pentru pregătirea fizică :*

1.1. mijloace pentru viteză ;
1.2. mijloace pentru forță ;
1.3. mijloace pentru rezistență ;

2. *Mijloace pentru pregătirea tehnică :*

2.1. mijloace pentru tehnica jocului de fotbal ;
2.2. mijloace pentru tehnica individuală a fiecărui jucător după calitățile respective ;
2.3. mijloace pentru tehnica echipei, tehnica colectivă ;

3. *Mijloace pentru pregătirea tactică :*

3.1. mijloace pentru atac ;
3.2. mijloace pentru apărare ;
3.3. mijloace pentru momentele fixe ale jocului.

Concluzii la problemele metodice ale muncii antrenorului și medicului sportiv.

Avînd în vedere complexitatea principiilor, metodelor și mijloacelor concepției de joc și a celei de antrenament, considerăm necesară realizarea unei similitudini cît mai perfecte a antrenamentului cu jocul oficial, dublate de eforturile comune ale antrenorului și medicului sportiv, permanent, pe toată desfășurarea activității anului competițional care, așa cum știm, se confundă din ce în ce mai mult cu anul calendaristic.

III. ASPECTE PSIHO-PEDAGOGICE IMPORTANTE PENTRU ACTIVITATEA COMUNĂ ANTRENOR-MEDIC SPORTIV

1. Dat fiind faptul că activitatea practică a unei echipe se desfăşoară cu circa 10 conducători de diferite înţelegeri a fenomenului sportiv „fotbal", cu circa 20 de jucători cu diferîte personalităţi (diferite valori morale, profesionale, sociale, sportive), acestora alăturîndu-li-se sau intercalîndu-li-se foarte multe alte grupuri eterogene, în activitatea practică există foarte multe situaţii controversate. Pentru că toate acestea revin activităţii antrenorului, acesta trebuie dublat permanent şi de medicul sportiv indiferent de natura problemei, scopurile finale fiind aceleaşi.

2. Medicul sportiv are obligaţia profesională de a colabora total în vederea consolidării concepţiei ştiinţifice a antrenorilor de fotbal, a activităţii fotbalistice din ţara noastră, care trebuie să cuprindă cît mai multe dintre ştiinţele ajutătoare implicate în marea performanţă sportivă.

3. În cele mai multe cazuri, datorită statutului de sine stătătoare, medicina sportivă are principii, metode şi mijloace proprii care pot şi trebuie să influenţeze activitatea fotbalistică. În această situaţie, medicul sportiv poate şi trebuie să îndeplinească şi alte atribuţii, cum ar fi aceea de *psiholog* (tratarea personalităţilor individual), aceea de *sociolog* (cunoaşterea şi influenţarea relaţiilor echipei de fotbal), aceea de *pedagog* (prin exemplul său personal), aceea de *tehnician* (specialist în fotbal), cunoştinţe care pot realiza o dublare perfectă a activităţii antrenorului de fotbal şi activităţii sportive a unei echipe de fotbal de performanţă.

4. Putem spune fără să greşim că astăzi, dar mai ales mîine, cel mai valoros colaborator al antrenorului este şi va fi medicul sportiv care constituie, prin profesiunea sa, *girul ştiinţific* al activităţii psiho-pedagogică şi tehnico-tactică a unei echipe de fotbal.

5. Faţă de aceste cerinţe, facem cîteva precizări referitoare la problematica comună a antrenorului de fotbal şi a medicului sportiv :

5.1. În toate situaţiile *personalitatea jucătorilor de fotbal* de la seniorat coborînd pînă la vîrsta de 5 ani, data începerii oficiale a instruirii în fotbalul de performanţă, trebuie să fie cunoscută şi influenţată, formată şi perfecţionată :

1. abilităţile, predispoziţiile, talentul pentru fotbal ;
2. latura energetică a personalităţii manifestată prin temperamentul jucătorului de fotbal ;
3. atitudinea faţă de tot ceea ce-l înconjoară pe jucător (caracterul).

5.2. Din punctul de vedere al relaţiilor dintre membrii echipei, al celor dintre jucători şi toţi ceilalţi care înconjoară echipa (de care am mai amintit), este important să reţinem că aceste relaţii sînt de trei feluri, şi anume :

1. relaţii de acceptare (relaţiile pozitive pe care trebuie, de fapt, să le cultivăm în toate situaţiile) ;
2. relaţii de indiferenţă ;
3. relaţii de respingere.

In activitatea sa, medicul sportiv poate realiza permanent o depistare a acestor relaţii, o semnalizare către antrenorul echipei şi mai ales o muncă pentru îmbunătăţirea şi transformarea relaţiilor de indiferenţă şi respingere în relaţii pozitive, de acceptare, de colaborare, de înţelegere şi ajutor reciproc, fără de care performanţa nu este posibilă.

5.3. Dacă antrenorii nu pot realiza o individualizare perfectă a tuturor activităţilor cu echipa, medicii sportivi sînt cei care pot să realizeze ajutînd pe antrenor, individualizarea specifică fiecărui jucător, după calităţile şi particularităţile acestora. Ne referim mai ales la următoarele aspecte :

1. alimentaţia ;
2. dozarea efortului în antrenamente ;
3. refacerea după efort ;
4. viaţa extrasportivă etc.

5.4. Medicul sportiv este pentru activitatea sportivă din fotbal un *catalizator* (participînd la toate activităţile echipei şi ale antrenorului de fotbal, dar neintrînd în nici una dintre ele), înţelegînd într-o postură de *om de ştiinţă al fotbalului.*

Prestigiul medicului sportiv este şi trebuie să fie menţinut şi ridicat la nivelul chemării sale profesionale, umane, sportive, sociale.

5.5. Prin multitudinea activităților, medicului sportiv îi revine sarcina de a veghea și asupra vieții de familie (extrasportive) a jucătorilor, posibilitate care trebuie să constituie un mare ajutor în munca antrenorului de fotbal cu echipa (referindu-ne numai la consumul excesiv de alcool, tutun, alimentație necorespunzătoare, sex, pierderea timpului în mod inutil etc.).

5.6. Dacă ar fi să facem un clasament al celor mai apropiați colaboratori ai antrenorului de fotbal, am putea afirma, fără să greșim, că *medicul sportiv este cel mai prețios antrenor secund al acestuia.*

V. STĂNCULESCU : Aspects méthodiques de la collaboration entraîneur-médecin sportif, dans le domaine du football de performance

En considérant que, dans la pratique sportive courante, l'entraîneur et le médecin sportif planifient, organisent et déroulent l'ensemble du cycle de la vie sportive d'une équipe de football de performance, l'auteur mentionne les aspects suivants : I. Aspects d'ordre organisation-administration (pour le tour et le retour du championnat ; le cycle complet de l'activité de l'entraîneur de football et du médecin sportif) ; II. Aspects méthodiques de l'activité de l'entraîneur de football et du médecin sportif (développement et perfectionnement de l'homme, développement et perfectionnement de l'athlète ,formation et perfectionnement du footballeur; conception du jeu — les principes du jeu pour l'attaque, la défense, les méthodes et les moyens de jeu, la conception de l'entraînement) ; III. Aspects psycho-pédagogiques importants pour l'activité commune entraîneur-médecin sportif.

V. STĂNCULESCU : Methodical Aspects of the Collaboration between the Coach and the Physical Doctor in Performance Football

Starting from the premise that in today's current practice in sports the coach and the physical doctor jointly plan, and organize the sporting life cycle of a performance football team, the author highlights the following aspects : I. Organizational and administrative aspects (for all the stages of the championship and the complete cycle of the activities jointly carried out by the coach and the doctor) ; II. methodical aspects of the work of the coach and of the physical doctor (the development and betterment of man, the development and betterment of the athlete, the shaping and betterment of the football player) ; the playing concepts (the principles governing the attack, and defence strategies ; playing methods ; playing means and the outlook on training) ; III. psycho-pedagogical aspects of great importance for the joint activities of the coach and physical doctor.

LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ȘI UTILIZAREA UNOR MIJLOACE NESPECIFICE ÎN VOLEI

Prof. VLADIMIR SĂLCEANU
Centrul școlar nr. 6 Tg. Frumos—Iași

Voleiul este un joc agreat de o masă mare de oameni și care-l practică în diverse ocazii indiferent de vîrstă, sex sau nivel de pregătire. De la o vîrstă fragedă copiii joacă volei în grupuri spontane, așa cum văd la cei mai mari, dar învățarea jocului de volei se face în școală într-un cadru organizat și sub conducerea unui cadru de specialitate.

Trebuie de arătat că voleiul necesită o perioadă mai lungă pentru însușirea elementelor și procedeelor tehnice, pregătirea este mai plicticoasă datorită numărului mare de repetări. Sînt necesare a fi dezvoltate în paralel și calități motrice ca : îndemînarea, și coordonarea mișcărilor, viteza sub toate formele ei de manifestare, precum și detenta care reprezintă forță plus viteză în execuție. Acestea însă vin în contradicție cu setea de mișcare a elevilor, ceea ce-i face să nu acorde atenția cuvenită pregătirii, chiar să devină dezinteresați. Dar cunoscînd toate acestea profesorul va căuta să atragă elevii folosind metode și procedee precum și mijloace stimulative pline de dinamism care combinate cu experiența cadrului didactic va duce în final la realizarea sarcinilor propuse și chiar la scurtarea timpului de însușire a elementelor și procedeelor tehnice ce conduc la învățarea jocului de volei.

Am observat că în unele lecții la care am combinat mijloacele specifice cu cele nespecifice în învățarea unor procedee tehnice, elevii nu au făcut distincție între acestea, iar rezultatele în final au fost apreciabile. De aici și ideea de a experimenta folosirea în lecții numai a mijloacelor nespecifice, pentru a vedea dacă au aceeași eficiență ca și mijloacele specifice din cadrul tehnologiei acționării și eventual de a pune la dispoziția colegilor noi instrumente de lucru cu elevii în însușirea jocului de volei.

Cînd spunem mijloace nespecifice, înțelegem anumite mijloace împrumutate din alte discipline sportive folosite ca exerciții pregătitoare în învățarea și consolidarea elementelor și procedeelor tehnice.

În școală sarcina principală o constituie învățarea jocului de volei, deci a procedeelor tehnico-tactice prevăzute în programă, dar fără o strictă tehnicizare a acestora, iar ca sarcini secundare cunoașterea regulilor generale aplicate în acest joc și de a educa calități morale ca : atitudine corectă față de muncă și mișcare spiritul de inițiativă și colectiv, încrederea în forțele proprii, curaj.

DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI : Pentru clasa a V-a, obiectivele instructiv-educative sînt următoarele : învățarea pasei de sus cu două mîini de pe loc precedată de deplasare și oprire și a serviciului de jos din față. În experimentul meu deoarece clasele a V-a anterior nu au avut decît simple tangențe cu voleiul, a trebuit să efectuez cu elevii și deplasarea specifică la volei, și opririle din volei, care sînt necesare în învățarea elementelor principale din volei. Astfel că am început chiar cu învățarea poziției fundamentale din volei care este o condiție obligatorie în învățarea jocului de volei. Pentru aceasta în primele lecții ale trimestrului I, am folosit tot mijloace nespecifice dintre care enumăr :

— colectivul de elevi organizat pe șiruri se aleargă pînă la diferite repere unde se ia poziția fundamentală-medie.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1984, pag. 13

— efectuarea de ștafete din diferite formații cu mingi ținute în dreptul pieptului sugerînd pasarea și opriri în poziția fundamentală-medie sau joasă.

— se poate juca fotbal, handbal, baschet pe terenul de volei, iar la un semnal să se ia poziția fundamentală sau joasă.

— jocul „cel mai bun apărător" cu elevii dispuși în cerc iar la mijloc un elev încearcă să apere de mingiile aruncate de colegi o piramidă formată din mingi medicinale.

— jocul „hochei cu mingea" se joacă prin rostogolirea unei mingi pe terenul de volei și la două porți pentru a se înscrie goluri în poarta adversă, deplasarea se face numai în poziție joasă, cel care se ridică în picioare este penalizat cu un punct.

— leapșa pe o jumătate de teren, cei urmăriți scapă numai dacă reușesc să ia poziția fundamentală medie sau joasă din volei.

— jocul „buchețelele" elevii aleargă în coloană cîte unul și la semnal se grupează conform numărului strigat dar în poziție fundamentală.

— ștafete cu sărituri în cercuri cu diametrul de 11 m în care obligatoriu se va lua o poziție din volei.

La clasa martoră am folosit doar variante de deplasare, luarea poziției fundamentale doar la semnal, acestea însă nu au satisfăcut elevii care după cîteva lecții au început să dea semne de plictiseală cu toate că era prezentă și mingea. A trebuit să introduc jocuri de mișcare și elemente de întrecere pentru ca atmosfera să se învioreze spre deosebire de elevii de la clasa experimentală care erau dinamici, cu spirit de emulație și care și-au însușit corect acest element tehnic.

Deplasarea în teren specifică jocului de volei se poate însuși odată cu învățarea poziției fundamentale așa cum am procedat cu clasa martoră, însă din dorința de a testa eficiența mijloacelor nespecifice și pentru acest element tehnic, am trecut la însușirea lui separat la clasa de experiment, utilizînd următoarele mijloace :

— joc de handbal sau baschet (la un coș sau pe $^1/_2$ teren) în care deplasarea se efectuează numai cu pași alăturați.

— jocul „hușiuliuc" unde deplasarea se efectuează cu pași alăturați, iar la opriri se va lua obligatoriu poziția fundamentală medie sau joasă.

— pe grupe de cîte 3 elevi, doi pasează între ei o minge de handbal sau fotbal iar cel din mijloc încearcă să intercepteze mingea deplasîndu-se numai cu pași alăturați înainte, înapoi, lateral.

— ștafete cu conducerea unei mingi în dribling pe sol și oprire la trei repere în poziție fundamentală medie sau joasă.

— ștafete cu rostogolirea unei mingi pe sol cu pași alăturați și în poziție fundamentală.

— jocul „ciobănașul își apără oile" în care elevul din fața șirului se deplasează pentru a-și apăra oițele prin pași alăturați.

Dacă corectitudinea execuțiilor acestor elemente tehnice și a timpului afectat a fost aproximativ egale la ambele clase, la clasa de experiment s-a observat că elevii acestei clase deoarece au beneficiat în lecții de numeroase ștafete și jocuri de mișcare au avut o stare de emulație propice însușirii motrice a elementelor tehnice respective, ei dorind ca ora să fie prelungită și în pauze iar în timpul lor liber jucau între ei aceste jocuri, aceasta fiind o reușită pentru că au reținut niște mijloace pe care în mod independent le-au folosit în joaca lor. Însă dacă aceste mijloace pot capta atenția elevilor în îndeplinirea sarcinilor de lecție și de a crea un cadru propice învățării motrice, pot apărea și unele rezultate negative opuse scopului propus datorită neorganizării bune a colectivului de elevi, sau jocul nu are reguli precise sau nu este corect înțeles de către elevi. O astfel de stare de lucruri duce la indisciplină, randament scăzut și lucru mult mai grav, însușirea unor elemente sau procedee tehnice greșit. Am constatat că în același procentaj aceste procedee tehnice atît la clasa martoră cît și la clasa de experiment au fost bine însușite și aplicate în joc și la nivelul posibilităților fiecărui elev în parte.

Odată însușite aceste elemente și procedee tehnice din volei, se crează premisele favorabile însușirii altor procedee tehnice mai dificile cum este de exemplu pasa de sus cu două mîini la volei care este de primă importanță în acest joc sportiv. De calitatea paselor în volei depinde succesul în joc și de aceea pasei, învățării și consolidării pasei îi este repartizat un timp mai îndelungat, ea repe-

tîndu-se mereu în fiecare lecție sau antrenament. Primele noțiuni cuprind deplasarea la minge în poziție fundamentală, apoi lovirea efectivă a mingii în care sînt implicate în impuls picioarele, trunchiul, brațele, degetele.

Pentru învățarea loviriі corecte a mingii am utilizat următoarele mijloace nespecifice :

— cîte doi față în față cel cu mingea (de gumă sau plastic) aleargă spre partener și introduce în palmele acestuia ținute sub formă de pîlnie mingea după care se retrage luînd poziția fundamentală medie, același lucru executînd și partenerul său.

— clasa dispusă pe 4 șiruri iar în fața fiecărui șir se trasează cîte un cerc în care jucătorii încearcă să arunce mingea care este ținută cu două mîini în dreptul pieptului.

— elevii dispuși în cerc sau în pătrat, mingea pleacă de la un elev spre stînga, vecinul fiind nevoit să lovească mingea simultan cu ambele mîini după care o prinde și o aruncă la rîndul său vecinului din stînga sa ș.a.m.d.,

— elevul aruncă mingile cu putere de sol după care intră sub minge și o lovește de cît mai multe ori cu ambele palme.

Pentru însușirea transmiterii mingii se pot folosi diverse exerciții și jocuri cu caracter nespecific, dintre care am ales următoarele :

— pe perechi, un elev aruncă încet o minge (vor fi de mărimi și greutăți diferite) partenerului, care o va prinde îndoind în același timp picioarele din glezne și genunchi. Se poate juca și peste bîrna de gimnastică.

— pe grupe în fața panourilor de baschet vor căuta să înscrie coș, mingile de plastic vor fi ținute corect în palme.

— tot în fața panourilor de baschet, primul elev din șir va arunca mingea în panou iar cel de al doilea va căuta să o prindă corect în palme. În turul doi se vor schimba rolurile.

Pentru faza de asamblare a pasei cu două mîini, am folosit următoarele jocuri :

— „nu lăsați mingea să cadă" se joacă peste bîrna de gimnastică, (fileul de tenis cîmp) mingile nu vor trebui să atingă solul important de urmărit fiind ca acestea să fie lovite cu ambele mîini și transmise unui coechipier sau trecute peste fileu sau bîrnă.

— „cine realizează mai multe puncte din mingi căzute" se joacă peste fileul coborît, o echipă realizînd un punct cînd mingea atinge solul în terenul advers fiind transmisă prin lovire corectă cu palmele. Se pot admite cinci sau șase loviturі într-un teren.

— „ferește-te de două mingi" la fel ca și la jocul precedent, deosebirea constînd în faptul că o echipă realizează un punct, atunci cînd transmițînd corect mingile peste fileu acestea se află în același timp la echipa adversă. Se urmărește deplasarea în teren, poziția fundamentală și lovirea corectă cu ambele mîini a mingii, aceasta deoarece din dorința de a face puncte sau de a cîștiga se uită aceste reguli. În acest caz se oprește jocul, se atrage atenția asupra greșelilor comise demonstrîndu-se modul corect de lucru și apoi se reia jocul.

Am lucrat pe parcursul celor două trimestre și am insistat pe însușirea pasei cu două mîini, elevii fiind receptivi și în final la proba de control au demonstrat că pot realiza pasarea mingii de volei în condiții bune. Pe trimestrul I am testat nivelul de cunoașterea pasei de pe loc cu două mîini, iar pe trimestrul II, pasa de sus cu două mîini precedată de deplasare și oprire. La ambele clase s-a observat progresul realizat de către elevi în învățarea acestui procedeu tehnic aceștia descurcîndu-se destul de bine și în joc, fără a face vreo deosebire între clasa martoră și cea de experiment. Concret ambele clase la proba de control care a constat din efectuarea a 10 pase la panoul de mini baschet de la linia de 4 m, unde am urmărit atît numărul reușitelor cît și deplasarea, poziția fundamentală, oprirea și corectitudinea execuției s-au obținut următoarele rezultate exprimate în procente : între 8—10 loviri ale panoului de baschet proporția a fost de aproximativ 80%, iar 15% au nimerit panoul între 6—7 ori și doar 5% au nimerit panoul de cîte 4—5 ori. Aici am remarcat și un alt aspect, acela legat de obiectele de joc, adică mingile care sînt un element important în reușită. Acestea trebuiesc adecvate vîrstei și posibilităților reale ale elevilor, ei fiind atrași de mingi noi, intens colorate și bine umflate în caz contrar lucrînd fără tragere de

inimă. Fiecare juca cu o minge pe care și-a ales-o inițial, iar alții au venit cu mingi proprii astfel că am putut satisface necesarul de mingi la fiecare lecție.

Următorul procedeu tehnic cu care elevii celor două clase a V-a au făcut cunoștință a fost serviciul de jos din față, el fiind dificil de însușit la această vîrstă datorită lipsei de precizie în mișcări dar mai ales datorită nivelului scăzut al forței musculare. La clasa de experiment am utilizat următoarele exerciții și jocuri cu caracter nespecific :

— colectivul de elevi așezat pe două rînduri față în față la 6 m distanță, iar eu rostogoleam o minge prin mijloc, elevii ambelor echipe fiind obligați să nimerească această minge de baschet cu mingi de cauciuc sau de handbal. Fiecare lovitură fiind un punct pentru echipa respectivă, în final totalizînd punctele realizate și desemnînd echipa cîștigătoare.

— pe perechi dar prin lansarea mingilor pe lîngă șold se încearcă lovirea unei mingi de baschet care se afla așezată pe linia de 3 m iar elevii așezați pe linia de fund a terenului. Se desemnează cîștigătorul în persoana elevului care a realizat mai multe puncte.

— lansarea unor mingi de gumă sau de oină în terenul advers, peste fileul coborît.

— același exercițiu însă elevii vor fi obligați să nimerească o saltea de gimnastică, capacul lăzii de gimnastică sau capra de gimnastică care sînt așezate în diferite zone din terenul advers.

În urma probei de control de pe trimestrul III am constatat că acest procedeu tehnic a fost însușit la un nivel mulțumitor la ambele clase. Aceasta a constat din executarea a 10 servicii de jos din față peste fileul coborît și nimerirea unui cerc cu diametrul de 3 m, situat între zonele 3 și 6. La clasa experimentală pentru nota maximă au realizat norma aproape 50% din efectivul de elevi, cu rezultate medii 40% dintre aceștia, iar 10% s-au situat sub limită. La clasa martoră 40% din elevi au obținut calificativul maxim, 50% mediu și tot 10% s-au situat sub limită.

CONCLUZII : Pentru clasa a V-a aceste rezultate le apreciez ca bune avînd în vedere și colectivele eterogene de elevi cu care s-a lucrat. Cu unii elevi mai avansați am efectuat și serviciul din lateral și o altă remarcă pentrucă elevii din clasa martoră au beneficiat numai de mijloace specifice care s-au dovedit a fi monotone pentru ei am fost nevoit să apelez din cînd în cînd și la această clasă la jocuri atractive pentru a înviora atmosfera. Această ultimă probă de control la care la fel ca și la precedentele s-au obținut rezultate aproape egale la ambele clase cu care am lucrat dovedește că și mijloacele nespecifice sînt la fel de eficiente în însușirea acestor elemente și procedee tehnice din volei și că cele două clase au fost bine alese avînd colective sensibil egale din punct de vedere al nivelului de dezvoltare fizică, al pregătirii fizice și al posibilităților de însușire, într-un cuvînt au fost la fel de egale privind omogenitatea. În concluzie rezultatele experimentului sînt edificatoare privind folosirea cu succes și a mijloacelor nespecifice pentru învățarea unor procedee tehnice din volei. La clasa experimentală am realizat chiar un excedent de timp spre sfîrșitul trimestrului III, cînd în plus am lucrat și pentru însușirea preluării mingii de jos cu două mîini tot prin mijloace nespecifice :

— transportul unei bănci de gimnastică pe grupe de elevi cu brațele bine întinse.

— imitarea mișcării de preluare a mingii prin împingerea în sus cu brațele întinse, la marginea de jos a fileului de volei.

— aruncarea în sus a unei mingi medicinale și prinderea ei prin amortizare cu mîinile flexate din articulația pumnului.

Lucrînd mereu cu elevii celor două clase, mi-am dat seama de faptul că ai satisfacții dacă știi și reușești să-ți apropii colectivul. Exemplul profesorului trebuie să se situeze pe primul plan, explicațiile și demonstrațiile trebuie să capteze elevii care vor încerca să se apropie de modelul prezentat.

Mijloacele nespecifice enumerate nu au un scop în sine, ci ajută profesorul în atingerea scopului propus, acestea au fost trecute în revistă împreună cu rezultatele obținute pentru a demonstra că nu trebuie să ne limităm doar la exercițiile pregătitoare și la structurile de exerciții din programa pentru educație fizică, ci mereu trebuie să căutăm noi mijloace cu care să venim la lecții și cu care

să putem ține trează atenția elevilor și să-i captivăm. Sînt sigur că se pot găsi și alte mijloace nespecifice interesante atît în volei cît și în alte discipline sportive, dar care trebuiesc cunoscute de către cadrele de specialitate, aici se simte necesitatea unui manual pentru educație fizică la care să contribuim toți și care să vină în sprijinul nostru. Aceste mijloace la fel ca și cele specifice trebuiesc utilizate la momentul oportun fără a face abuz de ele, poate mai bine ar fi ca acestea să se regăsească în lecția de educație fizică cu teme din volei intercalate și combinate pentru a se completa în vederea finalizării scopului propus. Esențialul este ca elevii să învețe corect, și în mod indirect să se contribuie la formarea priceperilor și a deprinderilor motrice, la dezvoltarea calităților motrice și la dezvoltarea lor fizică armonioasă, la întărirea sănătății acestora.

BIBLIOGRAFIE :

1. GHENADE V. : Volei sub formă de joc. Ed. Stadion, 1971.
2. TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru juniori. Ed. C.N.E.F.S., 1970.
3. GHIBU C. : Minivolei, Ed. Stadion, 1974.
4. CORNEȘANU T. : Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari. Ed. Stadion, 1970
5. NICULESCU A., CRULI N. : Exerciții și jocuri în școală, Ed. Sport--Turism, 1976.

V. SĂLCEANU : Les leçons d'éducation physique et l'utilisation de moyens non-spécifiques au volleyball

L'auteur a eu l'idée de cette expérimentation en partant de l'observation suivante : à l'occasion de certaines leçons, où il a combiné les moyens spécifiques et non-spécifiques dans l'enseignement de procédés techniques, les élèves n'ont pas, fait une distinction entre ces moyens et les résultats obtenus finalement ont été appréciables.

On considère moyens non-spécifiques certains exercices empruntés à d'autres disciplines sportives, utilisés en tant qu'exercices préparatoires pour enseigner et consolider les éléments et les procédés techniques dans le domaine du volleyball.

A l'école, la principale tâche est l'enseignement du jeu de volleyball, donc des procédés technico-tactiques compris dans le programme, mais sans insister sur la technique de ces procédés ; la tâche secondaire concerne les règles générales du jeu.

Les objectifs instructifs-éducatifs de la 5e classe sont : apprendre la passe d'en haut à deux mains en position fixe, précédée de déplacement et d'arrêt et du service bas.

En utilisant des exercices provenant d'autres sports, on a réussi à enseigner un minimum de connaissances techniques du volleyball. De cette manière, on a créé des conditions favorables à l'enseignement d'autres procédés techniques plus difficiles en employant des moyens non-spécifiques.

V. SĂLCEANU : Physical Education Classes : the Use of Nonspecific Means from Volleyball Playing

The author based his experiment on the observation that during a few lessons where he had combined specific and nonspecific means in the teaching/learning of technical procedures, the pupils had not made any distinction between the latter but the final results were quite remarkable.

The author specifies that he understands by non-specific means those borrowed from other sports disciplines and which are used as preparatory exercises for learning and consolidating various technical elements and procedures.

In schools the main task is to learn to play volleyball ; hence the technical and tactical procedures are included in the curriculum, though there is no strict technicality provided, and the general playing rules are mentioned as secondary tasks.

For the fifth form the educational objectives are the following : the learning of upward passes preceded by displacement and stopping and of the underhand front service.

With the help of exercises from other sports ,the minimal required volleyball skills have been acquired. Thus by using nonspecific means prerequisites have been created for acquiring more difficult technical procedures.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ASPECTE DIDACTICE CU APLICABILITATE ÎN FOTBAL ŞI ALTE RAMURI SPORTIVE

Prof. IOAN-ERNEST ILEA
C.S. Jiul Petroşani

Prof. ALFRED IMLING
C.S.S. Petroşani

MOTTO : „DISCAT A PUERO MAGISTER" (dascălul să înveţe de la copil)

Didactica face parte din sfera pedagogiei şi se ocupă cu problemele învăţării. Originea vocabulei didactica este grecescul DIDASKEIN, ceea ce înseamnă a învăţa pe alţii. În psihologie termenul de învăţare este utilizat deseori cu alt sens : nu ca o definire a activităţilor individuale, ci ca o definire a unui proces care are loc în sistemul nervos şi care conduce la schimbarea comportamentului. Ca urmare a învăţării, omul asimilează ceva, îşi schimbă comportamentul. În ultima instanţă, rezultatul învăţării este dobîndirea experienţei care duce la schimbarea comportamentului (dobîndirea plasamentului s-a realizat pe baza experienţei acumulată în ani şi ani de activitate fotbalistică, timp în care se învaţă unde şi cum să se stea pe teren).

Dorim să subliniem că şi în activitatea sportivă este prezent procesul învăţării. Atît în didactică, cît şi în pedagogie să avem în vedere :

R → (f) Exc. + S. + P. + Exp.

adică ; reacţia este în funcţie de : excitant (stimul) + situaţie + personalitate + experienţă.

În teoria modernă a procesului de instruire se intersectează teoria comunicării cu cea a învăţării (învăţare fără comunicare nu se poate). Activitatea de instruire se bazează pe relaţia predare-învăţare care este o formă a comunicării interumane. În sens cibernetic, în orice act de comunicare există un emiţător, care este antrenorul, şi un receptor, care este elevul (elevii), şi un canal de transmitere al mesajului. Schematic, procesul comunicării se prezintă ca în figura nr. 1 — unde R_e = repertoriul emiţătorului şi R_r = repertoriul receptorului. Pentru elaborarea şi transmiterea mesajului emiţătorul foloseşte un anumit cod, iar receptorul care primeşte mesajul pe baza semnelor pe care le are în repertoriul său recurge la decodificare. În schema respectivă, repertoriul comun este sugerat prin partea haşurată la nivelul cercurilor secante. Comunicarea nu se poate fără o minimă suprapunere a repertoriilor. Comunicarea este mai eficientă dacă emiţătorul şi receptorul sînt homofili (spre deosebire de heterofili, care se referă la gradul de diferenţiere a partenerilor în procesul comunicării). Iată de ce se impune ca antrenorul prin limbajul său să coboare la nivelul experienţei, posibilităţilor, volumului de cunoştinţe, vocabularul elevilor săi (pentru începători-copii este mai indicat să folosim cuvîntul „umăr" în loc de „articulaţia scapulo-humerală", înlocuirea făcîndu-se pe parcurs).

Tot conform teoriei cibernetice, procesul învăţării se traduce prin ieşirea (out-put) şi intrarea (in-put) informaţiei. Deplasîndu-ne în domeniul practicii, „out-put"-ul este informaţia (explicaţia şi demonstraţia) furnizată de antrenor, iar „in-put"-ul este înţelegerea, reproducerea informaţiei de către elev.

Este de dorit ca în procesul comunicării receptorul să devină şi emiţător (comunicare nelateralizată — E. Păun), astfel putîndu-se realiza feed-back-ul.

În practică, acest gen de comunicare îl întîlnim îndeosebi la seniori, la sportivii cu experienţă şi cunoştinţe de specialitate, în timp ce la copii — începători întîlnim tipul de comunicare lateralizată (în care receptorul nu poate deveni emiţător). Subliniem necesitatea ca comunicarea să nu fie unilaterală (de la antrenor la elev), ci bilaterală (de la antrenor la elev şi de la acesta înapoi la antrenor), sau multilaterală — conform schemei de mai jos :
antrenor → grup (elev ⇄ elev) → antrenor căci: „Un dialog este autentic, dacă fiecare personalitate se angajează în întregime, se manifestă exprimîndu-şi cu sinceritate — pentru că se simte aprobată — emoţiile, ideile, experienţele acceptînd în totul sentimentele, ideile şi experienţele celorlalţi, pentru că doreşte să le înţeleagă, la nevoie să-şi modifice atitudinile şi intenţiile cooperînd cu ceilalţi într-o căutare comună." (3, p. 9).

Randamentul comunicării se măsoară după raportul (4, p. 163) :

$$\frac{\text{cantitatea de informaţi emisă de A spre B}}{\text{cantitatea de informaţii primită de B de la A}}$$

sau, mai precis :

$$\frac{\text{cantitatea de informaţii emisă de A spre B}}{\text{cantitatea de informaţii primită de A de la B}}$$

unde : A = profesorul-antrenor ; B = elevul-sportiv.

Al doilea raport permite controlul asupra procesului de comunicare-învăţare. În raporturile de mai sus se vorbeşte de cantitatea informaţiilor la care noi adăugăm : calitatea, exactitatea lor, precum şi tehnologia folosită ca informaţiile să poată fi decodificate de receptori (elevi).

În procesul de predare, antrenorul va ţine seama de principiile pedagogice ale învăţării ; de la simplu la complex, de la uşor la greu, de la cunoscut la necunoscut (fără respectarea acestora nu se poate concepe instruirea programată, problematizarea, învăţarea prin descoperire).

Eficienţa procesului de învăţare este mai mare dacă :

— se va asigura modul de percepere cel mai avantajos ;

— se vor solicita cît mai mulţi analizatori ;

— se vor anunţa temele la începutul antrenamentelor — anunţarea lor fiind o încălzire psihologică care direcţionează rezultatul învăţării — dar se va motiva atît alegerea temelor, cît şi cea a mijloacelor (de ce învăţăm să şutăm de pe partea dreaptă a terenului cu ristul exterior al piciorului drept, de ce învăţăm să şutăm de pe aceeaşi parte a terenului cu ristul interior al piciorului stîng ?), ceea ce duce la o învăţare intenţionată ;

— există motivaţie şi stimulent (rezultatele învăţării sînt direct proporţionale cu intensitatea motivaţiei, dar numai pînă la o limită, după care eficienţa învăţării scade oricît de mare ar fi motivaţia) ;

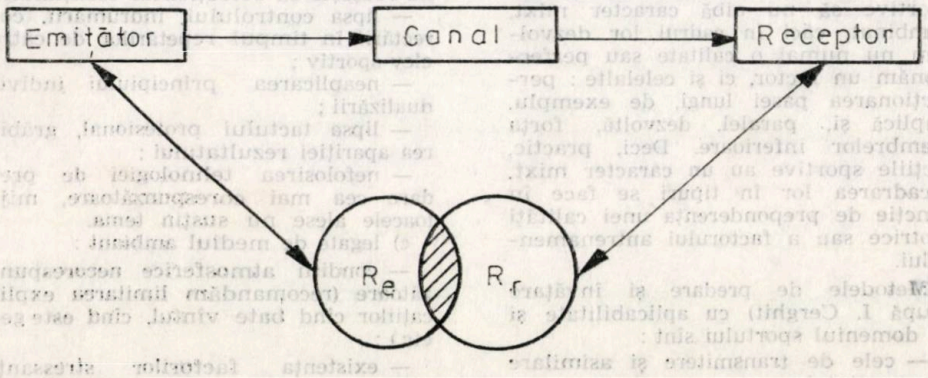


Fig. 1
Schema comunicării modelul MAYER-EPPLER

— mediul ambiant este corespunzător ;

— nu există conflicte interpersonale între elev și antrenor, pe de o parte, și între membrii echipei — colectiv — pe de altă parte ;

— se îmbină armonios explicația cu demonstrația ;

— se cunoaște data testărilor.

Tipurile de lecții propuse de D. Salade sînt :

a) lecția de formare a priceperilor și deprinderilor motrice ;

b) lecția de însușire a cunoștințelor;

c) lecția de recapitulare și sistematizare a cunoștințelor ;

d) lecția de verificare și apreciere a cunoștințelor și deprinderilor ;

e) lecția mixtă sau combinată.

Cum aplicăm aceste tipuri de lecții în practica sportivă ? Considerăm că punctele „a" și „b" trebuie ținute împreună și în același timp — paralel cu formarea priceperilor și deprinderilor motrice, elevii să dobîndească și cunoștințele de specialitate, dar, uneori, pentru asimilarea cunoștințelor putem programa lecții pur teoretice. Punctul „c" îl aplicăm cu 1—2—7 zile înaintea meciului (concursului), astfel putem să ne propunem ca temă „recapitularea" tacticii pe care o vom adopta cu adversarul viitor. Punctul „d" îl aplicăm la orice antrenament, dar îndeosebi atunci cînd ne-am propus trecerea testelor, sau cu ocazia meciurilor, concursurilor de verificare (însuși meciul, concursul oficial este un prilej de verificare, de fapt cel mai complex, obiectiv).

Este greu de conceput ca lecțiile sportive să nu aibă caracter mixt, combinat, căci în cadrul lor dezvoltăm nu numai o calitate sau perfecționăm un factor, ci și celelalte : perfecționarea pasei lungi, de exemplu, implică și, paralel, dezvoltă, forța membrelor inferioare. Deci, practic, lecțiile sportive au un caracter mixt, încadrarea lor în tipuri se face în funcție de preponderența unei calități notrice sau a factorului antrenamentului.

Metodele de predare și învățare (după I. Cerghit) cu aplicabilitate și în domeniul sportului sînt :

— cele de transmitere și asimilare a cunoștințelor ;

— cele de formare a priceperilor și deprinderilor motrice ;

— cele de fixare, consolidare-perfecționare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice ;

— cele de aplicare în condiții variate a celor însușite ;

— cele de verificare și evaluare a progreselor.

Insuccesul instruirii se explică prin 3 cauze :

a) legate de sportiv :

— neînțelegerea exercițiului (de acest fapt se poate face vinovat și antrenorul) ;

— neatenție, nemobilizare ;

— starea de moment necorespunzătoare : indispoziție, oboseală psiho-fizică, stare post-traumatică ;

— calități fizice insuficient dezvoltate pentru a îndeplini sarcinile trasate ;

— conflict între reprezentarea formată și model ;

— neconcordanță între aptitudini și aspirație.

— b) legate de antrenor :

— lipsa explicației sau, în caz că e prezentă, fie că informațiile sînt eronate (se mai întîmplă !...), neclare, fie că sînt prea abundente ;

— lipsa demonstrației sau, dacă e prezentă, modelul prezentat (execuția antrenorului trebuie să fie model) de antrenor nu este în conformitate cu cel al marilor jucători ;

— neîmbinarea judicioasă a explicației cu demonstrația (L. M. Tomson a dovedit că randamentul crește cu 44% dacă demonstrația este însoțită de explicații, dar că explicațiile prea abundente înaintea si în timpul demonstrației împiedică sesizarea momentului-cheie, din multitudinea informațiilor vizuale și auditive elevul nu reușește să selecționeze esențialul) ;

— lipsa controlului, îndrumării, corectării în timpul repetărilor de către elev-sportiv ;

— neaplicarea principiului individualizării ;

— lipsa tactului profesional, grăbirea apariției rezultatului ;

— nefolosirea tehnologiei de predare cea mai corespunzătoare, mijloacele alese nu susțin tema.

c) legate de mediul ambiant :

— condiții atmosferice necorespunzătoare (recomandăm limitarea explicațiilor cînd bate vîntul, cînd este ger etc.) ;

— existența factorilor stressanți (zgomot puternic, aer poluat etc.) ;

— condiții materiale necorespunzătoare (pe un teren zgrunțuros nu se

poate învăța deposedarea prin alunecare) ;

— colectiv eterogen ca vîrstă, nivel de pregătire, mobilizare.

În continuare, vă propunem să luați cunoștință cu 3 modalități de a preda, de a fi antrenor (dar fără a avea pretenția că sîntem exhaustivi) :

1) Antrenorul care respectă metodologia didactică îmbină explicația (ceea ce e un apanaj al antrenorilor bine pregătiți teoretic) cu demonstrația, dar deseori, chiar continuu, intervine cu explicații, indicații astfel încît elevul nu este lăsat să descopere el însuși (ce, cum e bine, cum e rău), să se descopere ;

2) Antrenorul care recurge doar la explicații (acest antrenor fie că e om în vîrstă, fie că-i obez, fie că-i comod) sau doar la demonstrații (e tînărul antrenor-fostul fotbalist cu cunoștințe teoretice încă neperfecționate, dar bun executant, cu execuții de model, chiar). Nici acest tip de antrenor nu procedează corect, dar elevii săi pot să ajungă pe culmile performanței, deoarece copiii reușesc să învețe din propria lor muncă, ei înșisi descoperă ; acest mod de a preda, de a fi antrenor necesită multă energie din partea elevilor-sportivi, iar cei care nu reușesc să descopere se vor pierde !

3) Antrenorul care îmbină armonios explicația cu demonstrația (este antrenorul echilibrat, cu experiență, tact profesional) intervine numai cînd e absolut nevoie, dar uneori în mod voit nu intervine pentru ca însuși elevul să-și dea seama de greșelile săvîrșite. Atunci cînd între predare și răspuns nu e concordanță, chiar dacă neconcordanța echivalează cu primirea unui gol, nu reacționează (vehement, exteriorizîndu-se), nu ia măsuri pedagogice în ideea că elevul său fiind conștient de menirea sa își va repara greșeala săvîrșită, chiar dacă aceasta necesită un timp mai îndelungat.

Din cele dezbătute pînă acum rezultă că *metodologia de predare, învățare în sport nu este una deosebită, cu totul aparte, ci că face parte din didactica generală pe care specialiștii sportului o aplică specific, în concordanță cu caracteristicile domeniului de activitate !*

Cîteva recomandări practice :

1) Să înlocuim cuvîntul antrenament cu cel de lecție de... (fotbal, handbal, schi etc.), prin aceasta motivăm mai bine componenta instructivă a activității noastre și a elevilor noștri ; astfel, copiii vor veni la lecția sportivă mobilizați, conștientizați că și aici vor învăța (nu numai la lecțiile școlare) ;

2) Pentru verificarea cunoștințelor, la sfîrșitul ciclului (etapei), să recurgem la examinare orală sau scrisă. Examinarea scrisă să fie anunțată în prelabil și dacă e posibil să se indice și bibliografie, de exemplu : „peste... zile voi testa în scris / oral / cunoștințele voastre privind... (tehnica loviri mingii cu capul ; sarcinile tactice pe compartimente) ; pentru aceasta vă recomand să citiți (studiați) cărțile..." Să nu uităm : cele mai bune și complete răspunsuri să le premiem! De ce necesitatea testării orale sau scrise ? Pentru că avem mulți sportivi (unii chiar la vîrsta senioratului !) care execută foarte bine, dar nu știu să relateze despre ceea ce fac (oare atunci cînd elevii noștri învață un nou procedeu tehnic le solicităm să-și formeze și reprezentarea motrică, să verbalizeze prin vorbirea internă ceea ce execută ?), pentru că, din păcate, mai avem, îndeosebi la nivelurile inferioare, antrenori care predau demonstrînd și explicînd de genul „faceți ca mine". Cînd să recurgem la aceste testări ? În cadrul orelor în care am planificat îmbogățirea cunoștințelor teoretice, sau atunci cînd condițiile meteorologice nu ne permit desfășurarea normală a activității practice și, de ce nu, în timpul deplasărilor și în perioada cantonamentelor și taberelor de pregătire ? ;

3) Odată cu prezentarea temelor să motivăm alegerea lor, precum și exercițiile care le susțin, dar totodată să arătăm și efectele pe care le determină ; nu e necesar ca prezentarea lor să se facă în vestiar, ci putem să le efectuăm și „din mers", în pauzele de refacere, de exemplu ;

4) Predarea să se restrîngă la un minimum esențial de 10' — 15' (2 p. 96);

5) Putem considera o lecție reușită, eficientă nu aceea în care elevii au ajuns la deprinderi motrice corecte, și-au îmbunătățit indicii morfo-funcționali, au însușit o schemă tactică etc., ci aceea în urma căreia elevii înșiși își formulează întrebări și reușesc să răspundă la ele, emit ipoteze, realizează asociații de idei, *ei înșiși propun exerciții care se dovedesc a fi viabile !*

6) La fiecare greșeală a elevilor noștri să intervenim, să-i corectăm ? În-

tervențiile noastre să fie de așa natură încît să lăsăm spațiu ca elevii noștri să poată să descopere, să le canalizăm eforturile lor în această direcție. La copii și juniori să nu ne intereseze doar, prea mult, rezultatul echipei — „Ce atîta umilință în fața rezultatului ? Am făcut din rezultat (care nu este altceva decît un mijloc) scop în sine". (Adrian Păunescu) și „O înfrîngere e numai mijlocul pe care ni-l dă soarta ca să vedem ce ne lipsește încă pentru a învinge" (Nicolae Iorga), — ci mai mult ceea ce învață fiecare sportiv ;

7) „Procesul de învățămînt începe cînd tu, profesor, înveți de la elev, cînd tu, situîndu-te în locul lui, înțelegi ceea ce a înțeles el și felul în care a înțeles" (Kierkegaard) ;

8) *Să evităm că cîștigăm fără să învățăm de pe urma acestuia !*

BIBLIOGRAFIE :

1) CERGHIT I. : Metode de învățămînt, Edit. Didactică și pedagogică, București, 1980, ediția a II-a.

2) IONESCU M. : Lecția între proiect și realizare, Edit. Dacia, Cluj-Napoca, 1982.

3) LEROY G. : Dialogul în educație, Edit. Didactică și pedagogică, București, 1974.

4) PĂUN E. : Sociopedagogie școlară, Edit. Didactică și pedagogică, București, 1982.

5) SALADE D. : (coordonator) : Didactica, Edit. Didactică și pedagogică, București, 1982 (sub egida Academiei de științe sociale și politice).

I. E. ILEA, A. IMPLING : Aspects didactiques applicables au football et autres branches sportives

Les auteurs présentent les modalités cybernétiques applicables au processus d'instruction dans le sport, reposant sur la relation enseigner-apprendre, où l'entraîneur est l'émetteur et le sportif est le récepteur, étant également présent un canal de transmission du message. Les auteurs présentent aussi les modalités de contrôle du processus communication-assimilation et ils citent les exemples les plus importants. Ils mentionnent ensuite les principales causes susceptibles de déterminer l'insuccès dans le cadre du processus communication-assimilation (concernant le sportif, l'entraîneur et l'ambiance). Finalement, on présente une série de modalités d'enseigner correctement et des recommandations pratiques dans ce sens.

I. E .ILEA, A. IMLING : Didactical Aspects Applicable to Football and Other Sports

The authors outline cybernetical ways and means based on the teaching/learning relationship, which are applicable to training in sports : the coach or the instructor acts as the source, the sportsman or the sportswoman is the receptor and there is a channel likewise involved. They also show the means of control over the communication/learning process and provide plenty of examples. Mention should be made of the fact that the authors also point out the causes underlying failure in the communication/learning process (as related to the sportsman, coach and environment). At the end of the article the authors describe a few methods for correct teaching and make interesting relevant practical recommendations.

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE PRODUSULUI APILARNILPROP LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Dr. N. ILIESCU
Dr. T. FLOREA
Centrul de medicină sportivă

Sînt cunoscute efectele bioenergizante și biotrofice, regeneratoare ale unor produse apicole, din care unele au devenit de uz curent, reprezentînd o medicație naturală, la îndemîna oricui. Produsul Apilarnilprop reprezintă un complex de substanțe naturale obținut dintr-un extract total liofilizat de larve de trîntori-apilarnil, avînd proprietăți biostimulatoare și ergotrope pe plan metabolic, care acționează sinergic cu componentele din propolis (flavone, enzime, uleiuri volatile, esteri ai acizilor aromatici etc) ce exercită în principal efecte trofice și anti-infecțioase. De menționat că factorii biostimulanți conținuți în apilarnil sînt bogați în precursori ai hormonilor androgeni, anabolizanți. Obținînd produsele naturale de mai sus (apilarnil și propolis) prin sprijinul specialistului N. Ilieșu, s-au imaginat două formule noi, prepararea sub formă de dragee realizîndu-se la Institutul de Cercetări Chimico-Farmaceutice din Ministerul Chimiei (ing. chim. C. Sîțbu și farm. Rădulescu E). Aceste două formule au fost următoarele :

— Apilarnilprop forte (apilarnil 20 mg ; propolis 32 mg, pentru un drageu) ;
— Apilarnilprop fortissimum (apilarnil 20 mg ; propolis 32 mg ; vitamine B_1 și B_6 cîte 10 mg din fiecare pe drageu).

Avînd aceste două produse s-a realizat un studiu controlat la sportivi de performanță aflați în perioadă de antrenamente intense.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși experimentului un număr de 47 de sportivi (caiac-canoe) 25 băieți și 22 de fete, de vîrstă medie 20,4 $\pm$ 1,1, cu o greutate corporală medie de 80,5 $\pm$ 3,2 la băieți și de 72,4 $\pm$ 2,3 la fete.

Prin randomizare lotul a fost împărțit în trei grupe : grupa A (8 sportivi și 7 sportive) a primit timp de 8 săptămîni Apilarnilprop forte, cîte 3 $\times$ 2 dragee pe zi ; grupa B (10 sportivi și 8 sportive) a primit timp de 8 săptămîni 3 $\times$ 2 dragee Apilarnilprop fortissimum ; grupa C (7 sportivi și 7 sportive) a constituit grupa de control, care nu a primit produsele de mai sus.

Toți subiecții au avut un regim de viață, alimentație și program de antrenament controlate, asemănătoare, fiind sub supraveghere medicală și neprimind vreo altă medicație cu excepția unor complexe vitaminice și minerale.

La începutul și la încheierea experimentului s-au înregistrat următorii parametrii : masa activă %, indicele de forță/greutate corporală indicele de forță/masă activă, Hb, proteinele și lipidele serice, Ca și Mg seric, mucoproteine urinare etc. S-a aplicat analiza statistică utilizînd testul „t" Student.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelul 1. Din analiza datelor prezentate în acest tabel rezultă că la grupa martor, C, nu se înregistrează modificări semnificative matematic la niciunul din parametri studiați, atît la băieți cît și la fete ; la grupul A, care a primit Apilarnilprop forte se înregistrează modificări semni-

Tabelul 1

MODIFICĂRILE UNOR INDICI LA SPORTIVII TRATAȚI CU APILARNILPROP ($\bar{X}$; D.S.)

			Masa activă %	Indici forță/kg	Indici forță masă activă	Hb (g %)	Proteine (g %)	Lipide (mg %)	Calciu (mg %)	Magneziu (mg %)	Mucoproteine (mg/24 h)
APILARNILPROP F.F.	BĂIEȚI (10)	Înainte	80,4±4,38	1,07±0,11	1,17±0,12	15,21±1,32	7,11±0,58	794±98	9,5±0,61	1,92±0,34	181±45
		p	< 0,05	< 0,025	< 0,025	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,025
		După	84,3±4,47	1,20±0,14	1,30±0,16	16,06±1,41	7,49±0,72	729±87	10,3±1,10	2,36±0,40	104±39
GRUP B	FETE (8)	Înainte	77,5±4,04	0,86±0,09	0,97±0,11	14,73±1,27	7,02±0,53	695±81	9,3±0,42	1,81±0,29	156±42
		p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	n.s.	n.s.	< 0,025	< 0,05
		După	80,8±4,16	0,95±0,12	1,06±0,14	15,44±1,38	7,38±0,66	664±75	9,8±0,74	2,42±0,36	121±34
APILARNILPROP F.	BĂIEȚI (8)	Înainte	81,1±4,41	1,09±0,14	1,13±0,13	14,86±1,31	7,26±0,61	763±87	9,6±0,58	2,05±0,39	170±52
		p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	n.s.	n.s.	< 0,05	< 0,05
		După	84,9±4,85	1,19±0,16	1,24±0,16	15,51±1,42	7,54±0,69	752±83	9,8±0,61	2,38±0,46	134±46
GRUP A	FETE (7)	Înainte	78,2±4,26	0,90±0,11	1,10±0,14	14,68±1,40	7,08±0,59	714±77	9,4±0,55	1,83±0,30	1,65±47
		p	< 0,05	< 0,05	n.s.	< 0,05	< 0,05	n.s.	< 0,05	< 0,05	< 0,05
		După	81,7±4,45	0,99±0,13	0,10±0,15	15,11±1,58	7,28±0,65	702±74	10,1±0,64	2,12±0,37	137±42
LOT MARTOR	BĂIEȚI (7)	Înainte	81,70±4,52	1,08±0,13	1,18±0,15	15,32±1,54	7,3±0,62	735±91	9,7±0,73	1,77±0,28	167±56
		p	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
		După	83,94±4,49	1,10±0,15	1,09±0,15	15,62±1,49	7,44±0,70	776±102	9,7±0,68	1,88±0,3	188±65
GRUP C	FETE (7)	Înainte	79,3±4,31	0,85±0,11	0,96±0,11	14,78±1,43	6,88±0,47	706±83	9,4±0,52	1,72±0,32	144±49
		p	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
		După	81,8±4,58	0,90±0,12	1,01±0,16	15,02±1,51	6,81±0,52	718±87	9,6±0,74	1,83±0,37	156±55

ficative în ceea ce privește masa activă, indicii de forță, Hb, proteinele serice și relativ semnificative în ceea ce privește Ca și Mg seric, mucoproteinele urinare ; la grupul B (sportivi tratați cu Apilarnilprop fortissimum) apar modificări semnificative în ceea ce privește masa activă, indicii de forță, Hb, proteinele serice și Mg seric și mucoproteinele urinare, atît la băieți cît și la fete, în timp ce lipidele și Ca seric variază semnificativ la băieți și nesemnificativ la fete. Din studiul comparat al modificărilor înregistrate rezultă că produsul Apilarnilprop fortissimum a indus modificările cele mai evidente ceea ce îndreptățește opinia privind potențarea efectelor exercitate de cele două vitamine din grupul B asupra celor doi componenți naturali (apilarnil și propolis). Acest punct de vedere poate fi argumentat și prin faptul că aceste efecte apar și la produsul Apilarnilprop forte, însă de-o intensitate inferioară modificărilor obținute față de produsul îmbogățit cu vitamine B.

O altă remarcă ar fi aceea a unor rezultate mai puțin evidente în cazul fetelor comparativ cu subiecții de sex masculin.

Menționăm că produsul a fost bine tolerat și nu s-au înregistrat niciun fel de reacții de tip advers pe timpul tratamentului.

CONCLUZII

Produsul Apilarnilprop forte îmbogățit cu vitamine din grupul B a indus la sportivi unele efecte metabolice favorabile, fapt ce susține ideea unei acțiuni bioenergizante, de susținere a efortului sportiv. Pentru aceste considerente se recomandă brevetarea produsului respectiv, el fiind util nu numai la sportivi dar și la alte categorii de muncitori sau la tineri care se găsesc în perioada de solicitări mari (rol de susținere biologică a efortului) sau în caz de apariție a unor semne preclinice de oboseală psiho-fizică (rol în refacere sau în profilaxia suprasolicitării).

I. DRĂGAN et collaborateurs : Recherches concernant les effets du produit Apilarnilprop chez les sportifs de performance

Le produit Apilarnilprop constitue un complexe de substances naturelles, obtenu à partir d'un extrait total liophilisé de larves de faux bourdons — apilarnil, ayant des propriétés biostimulantes et ergotrophiques sur le plan métabolique ; l'apilarnil actionne de manière synergique avec les composants du propolis qui exerce principalement des effets trophiques et anti-infectieux.

Il faut mentionner que les facteurs biostimulants de l'apilarnil sont riches en précurseurs des hormones androgènes, anabolisantes.

Avec les substances ci-dessus mentionnées, on a imaginé deux formules nouvelles :

— Apillarnilprop forte (20 mg apilarnil, 32 mg propolis par dragée) ;

— Apilarnilprop fortissimum (20 mg apilarnil, 32 mg propolis, 10 mg vitamine B_1 et 10 mg vitamine B_6 par dragée).

On a réalisé, avec ces deux produits, une étude contrôlée avec un lot de sportifs de performance au cayak-canoé pendant la période d'entraînement intense, parallèlement à un lot témoin et un lot comparatif auquel on a administré le nouveau produit sans les vitamines B.

Les bons résultats obtenus, du point de vue métabolique et de rendement sportif, justifient la proposition des auteurs concernant l'homologation du nouveau produit à titre de bio-énergisant ou biotrophique.

I. DRĂGAN and Team : Research into the Effects of „Apilarnilprop" on Performance Sportsmen

„Apilarnilprop" comprises a set of natural substances obtained from a liophilized total extract of drone grubs It has biostimulating and ergotrophic meta-

bolic properties which synergically act with the propolis components having thus trophic and antiinfectious effects.

It is worthy to mention that the biostimulating factors contained by apilarnil are rich in precursors of anabolizing androgeneous hormones.

Two new formulae are based on the above-mentioned substances :

— Apilarnilprop forte (a pill consists of apilarnil — 20 mg and propolis 32 mg), and

— Apilarnilprop fortissimum (a pill contains apilarnil — 20 mg, propolis — 32 mg, vitamins B_1 and B_6 — each 10 mg).

A controlled study has been undertaken with these two products on performance kayak-canoe sportsmen subject to intensive training alongside a reference group and under comparative group receiving the new product without vitamin B.

The results obtained were good metabolically and in terms of efficiency, hence the authors propose the newly devised medical drugs for acceptance as a biostimulating and biotrophic product.

CONTRIBUŢII LA ELABORAREA UNOR SUSŢINĂTOARE DE EFORT ŞI PRODUSE COMPLEXE FARMACOLOGICE DE REFACERE CU ACŢIUNE NEURO-PSIHICĂ

Dr. PETRU BENDIU
Dr. ADRIAN VASILIU
Dr. ELENA SLĂTINEANU
Studentă ANCA DRĂGAN
Biochimişti ELENA GEORGESCU
DOINA GHEORGHIU

Este foarte cunoscut faptul că performanţele sportive pe plan mondial, au ajuns la parametri cei mai nebănuiţi. Fără să ne pronunţăm, că s-a atins limita superioară, putem afirma că alături de factorii : antrenament, intensitate, solicitare în antrenamente şi competiţii, medicina sportivă este cea care îşi aduce contribuţia vizibilă la crearea celor mai favorabile condiţii pentru desfăşurarea proceselor de refacere, procese ce fac parte integrantă din antrenamentul sportiv. Alături de mijloacele cunoscute, refacerea farmacologică, reprezintă metoda cea mai actuală care poate influenţa obţinerea performanţelor sportive, prevenirea apariţiei oboselii psihice şi fizice şi chiar a supraantrenamentului.

În această idee am efectuat cercetarea de faţă cu produsul PIRAVITAN, produs ce a fost conceput, în primul rînd, pentru corectarea şi refacerea capacităţii funcţionale a celulei nervoase, şi pentru prevenirea unor efecte negative de ordin neuropsihic induse de solicitările intense.

Cercetarea a fost efectuată pe sportivi componenţi ai lotului republican de volei masculin ce se aflau în preajma unui an competiţional, intern şi internaţional, plin, unde solicitările au fost foarte mari.

Am investigat un lot omogen de sportivi ce s-au aflat în pregătire centralizată, pe o perioadă de 30 de zile, în vederea participării în competiţii interne şi internaţionale. Conţinutul antrenamentelor au fost de pregătire fizică generală şi pregătire tehnico-tactică.

Studiul s-a efectuat controlat, randomizat şi dublu orb pe un număr de 17 sportivi, băieţi, între 18—27 ani divizat în două grupe A şi B de cîte 10 şi respectiv 7 subiecţi.

La sportivii din grupa A s-a administrat pe cale orală, zilnic, 6 capsule PIRAVITAN, ce reprezintă 900 mg., în 3 prize timp de 30 de zile.

La sportivii din grupa B (martori) s-a administrat în condiţii identice capsule PLACEBO.

Ambele grupe au mai primit în această perioadă şi alte medicamente : polivitaminizante 3 tablete pe zi ; troncardin 2 tablete pe zi ; calciu efervescent 2 tablete pe zi.

Toţi sportivii s-au bucurat, în această perioadă, de aceleaşi condiţii de cantonament, alimentaţie şi refacere.

S-au efectuat următoarele investigaţii clinice şi de laborator :

1. — Evaluarea stării generale ;
2. — Excitabilitatea psiho-neuro-motorie ;
3. — Laborator ;
4. — Explorări funcţionale a capacităţii de efort : VO_2 max. şi TTR.

Investigaţiile enunţate mai sus, s-au efectuat, înainte şi după tratamentul cu PIRAVITAN.

DESCRIEREA MEDICAMENTULUI :

Piravitanul, produs medicamentos de concepţie românească, reprezintă o asociaţie de substanţe cu proprietăţi neurotrope, evidenţiate în diverse cercetări experimentale — farmacologice, biochimice, psihologice. Preparatul conţine : un derivat ciclic al acidului gaamaaminobutilic (2 — Oxipirolidin acetamid), moleculă cu proprietăţi neurotrope, neurodinamice cunoscute sub numele de piracetam, — sarea de magneziu a acidului aspartic aaminoacid cu acţiune ergo şi trofotropă

implicată în metabolismul cerebral, precum și tiamină și piridoxină, factor cu anumite efecte eurotrofice asupra sistemului nervos.

Asociația acestor substanțe, prezintă efecte sinergice neurotrope, care converg spre restabilirea și optimizarea echilibrului energetic neural, în condițiile unor agresiuni de cauze diferite. (Suprasolicitare nervoasă, stress).

REZULTATE ȘI DISCUȚII :

1. — Examenele stării generale au relevat la sfîrșitul cercetării, la grupul cu PIRAVITAN, următoarele :

— Îmbunătățirea dispoziției de lucru (antrenament) și a stării generale la 8 sportivi din 10 în grupa A și 2 ameliorări din 7 în grupa B. (Martor).

— Toleranța la medicament — bună, nesemnalîndu-se reacții adverse.

— Somnul nu a fost influențat la nici unul din subiecții celor două grupe.

2. — Excitabilitatea psiho-neuro-motorie, explorată prin curba intensitate/ /durată, trasate grafic exprimă o normă excitabilitate cu valori funcționale adaptative mai bune la 5 sportivi din grupa A. La grupa martor, s-au observat modificări nesemnificative, favorabil la un singur sportiv.

— Pragul de excitabilitate cercetat pe nervul Ulnar bilateral și sciatic popliteu extern bilateral, nu prezintă modificări semnificative de la o etapă la alta.

— Rezultatele pot fi interpretate ca o rezonanță a dinamicii neurocerebrale adaptative, efect al medicamentului experimental — PIRAVITAN — care cuprinde și efectul procesului de antrenament.

— În sfera psihică, testele efectuate au evidențiat :

— din cele 6 calități psihice testate, s-a observat că valoarea cea mai înaltă a obținut-o viteza de reacție la grupul A ;

— mobilitatea proceselor psihice în sfera reactivității, cea mai puțin semnificativă, a fost coordonarea psihomotrică — care a rămas în cadrul aceluiaș barem (B) după efectuarea tratamentului.

3. — Parametrii biochimici cercetați, au evidențiat o serie de modificări ilustrate astfel :

Tabelul 1

VALORILE MEDII ALE EXCITABILITĂȚII NEUROMUSCULARE

PERIOADA	Curba intensitate/durată						Pragul de excitabilitate în mA							
	SPE drept			Tibial anterior drept			Nervul ulnar				Nervul SPE			
							drept		stîng		drept		stîng	
	30 ms.	1 ms.	0,1 ms.	30 ms.	1 ms.	0,1 ms.	proximal	distal	proximal	distal	proximal	distal	proximal	distal
Înainte de experiment	R 1,7 1,3	1,7	2,8	R 2,6 2,4	2,9	3,8	3,1	5,6	2,6	4,8	2,9	7,3	3,3	8,8
							dif. 2,5		dif. 2,2					
După experiment	R 1,3 1,3	1,4	2,7	R 2,4 2,4	2,7	3,5	3,3	5,2	3,2	5,0	2,8	7,8	2,8	8,8
							dif. 1,9		dif. 1,8					

R = Reobază ; ms. = milisecunde ; mA = miliamperi.

Tabelul 2

DATE PSIHOLOGICE

GRUPA	Reactivitate psihică		Atenție concentrată		Coordonare psiho motrică	
	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit	Început	Sfîrșit
A	89 p.B.	98 p.F.B.	40 p.B.	45 p.F.B.	30 p.B.	23 p.B.
B (martor)	82 p.B.	90 p.B.	35 p.B.	37 p.B.	31 p.B.	29 p.B.

Tabelul 3

DATE BIOCHIMICE

PARAMETRII CERCETAȚI	LOT A			LOT B		
	Înainte	După		Înainte	După	
Proteine serice (gr. %) (6,2 - 8,2)	6,82 ± 0,62	7,24 ± 0,70	N.S.	7,12 ± 0,74	6,93 ± 0,66	N.S.
Na (mEq) (137-144)	139,5 ± 4,7	137,7 ± 4,4	N.S.	140,2 ± 5,1	139,4 ± 4,3	N.S.
K (mEq) (3,9 - 5,3)	4,22 ± 0,40	4,71 ± 0,38	0,05	4,47 ± 0,33	4,52 ± 0,42	N.S.
Ca (mEq) (4,5 - 5,5)	4,64 ± 0,28	4,78 ± 0,37	N.S.	4,75 ± 0,35	4,65 ± 0,32	N.S.
Mg (mEq) (1,4 - 2,4)	1,73 ± 0,16	2,05 ± 0,19	N.S.	1,85 ± 0,13	1,92 ± 0,12	N.S.
P (mEq) (1,16 - 2,9)	1,54 ± 0,25	1,92 ± 0,34	0,15	1,76 ± 0,15	1,82 ± 0,18	N.S.
Ca^{++} (mEq) (2,1 - 2,6)	2,02 ± 0,16	2,14 ± 0,14	N.S.	2,09 ± 0,17	2,01 ± 0,15	N.S.
AVM (mg/24 h) (1,7 - 7,8)	3,73 ± 0,42	4,53 ± 0,51	0,05	4,48 ± 0,50	4,17 ± 0,58	N.S.
Mucoproteine (mg/24h) (50 - 300)	152 ± 45	106 ± 36	0,05	146,8 ± 38	163,7 ± 49	N.S.

— Proteinele serice au crescut nesemnificativ la grupa A în timp ce la grupa B s-a observat o ușoară scădere.

— Na — seric — a scăzut nesemnificativ la ambele grupe

— K — seric — a crescut semnificativ numai la grupa A

— Ca — total — a crescut nesemnificativ la grupa A.

— Ca — nu s-a modificat semnificativ la nici unul din grupe.

— Mg — a crescut semnificativ la grupa A și nesemnificativ la grupa B.

— P — seric — a crescut aproape semnificativ la grupa A și nesemnificativ la grupa B.

— AVM — a crescut semnificativ la grupa A și a scăzut la grupa B.

— Mucoproteinele — urinare au scăzut la grupa A semnificativ și au crescut la grupa B.

4. — Explorarea capacității de efort nu a evidențiat modificări substanțiale. S-au observat totuși, creșteri ale VO_2 max. și TTR, la toți sportivii, creșteri corespunzătoare etapei de pregătire.

CONCLUZII

Rezultatele obținute pe plan neuro-psihic și biochimic, par să releve efectele favorabile ale acestei asociații de factori, asupra metabolismului energetic al celulei nervoase în condițiile solicitărilor neuropsihice prelungite. La sportivii de performanță, în cadrul unor discipline sportive, în care eforturile se caracterizează printr-o componentă important neuropsihică, administrarea produsului în timpul antrenamentelor și competițiilor, par să permită o mai bună — chiar rapidă — restaurare a proceselor biochimice celulare și implicit, sporirea randamentului sportiv.

Se poate afirma că utilizarea produsului PIRAVITAN, în circumstanțe bine definite, constituie prin echilibrarea și ameliorarea potențialului energetic al celulei nervoase, constituie refacere biologică a organismului în condiții optime și în final, la creșterea performanței sportive.

BIBLIOGRAFIE

— *Stroescu, Gane, Gronici, Constantinescu M.* : — Recherches experimentales sur l'action du Piracetam etdu pyritinol sur le systeme nerveux central. Rev. Roumaine Morphol-Embriol-Physicl-Psysiologie (1977).

— *Van Hoof, Polderman I., Skandia V., Dalieus și Gobort* : — *Nootropil, Donnees* Scientifique et cliniques de base (1980).

— *Dostal T., Kabes I., Erban L., Skonida V.* : — Clinical and Biochemical action of Piracetam (nootropil) in drug rezistant depression clinical Terapeutics (1979).

— *Giurgea, Mouravieff, Lesvisse.* : — Effet fascilitateur du piracetam sur un apprentissage repetitif chez le rat. J. Pharmacol (1982).

P. BENDIU et collaborateurs : Contributions à l'élaboration de nouveaux fortifiants et de produits pharmacologiques complexes de rétablisement, à action neuropsychique

Outre les autres moyens connus, le rétablissement pharmacologique représente la méthode la plus récente, capable d'influencer l'obtention de performances sportives et de prévenir la fatigue psychique et phsique et même les effets du surentrainement.

Le Centre de Médecine a initié cette étude en utilisant le produit PIRAVITAN, susceptible de corriger et de rétablir la capacité fonctionnelle de la cellule nerveuse et de prévenir les effets négatifs d'ordre neuropsychique, consécutifs aux efforts intenses.

L'étude a été effectuée avec les sportifs du lot républicain masculin de volley ball qui préparaient une année de compétitions très éprouvantes. Les résultats obtenus, sur le plan neuro-psychique et biochimique, semblent indiquer des effets favorables du produit PIRAVITAN ; on a constaté une amélioration du potentiel énergétique de la cellule nerveuse, grace au rétablissement biologique de l'organisme dans des conditions optimales, conduisant finalement à la hausse de la performance sportive.

P.BENDIU and team : Contributions to Devising New Effort Sustainers and Complex Pharmacological Recovery Products wtih a Neuropsychic Action

Alongside other well-know means, the pharmacological recovery is a frequently restored method today, as it can influence on performance in sports while also preventing psychic and physical fatigue even under conditions of very intensive training.

That is why the Medical Centre encouraged the research on the product PIRAVITAN, wich first and foremost was conceived to correct and redress the functional capability of the nervous cell and to prevent the neuropsychic negative effects caused by stress and strain.

The product was tested on the sportsmen part of the republican male volley ball team in a period when they were subject to stress, i.e at the beginning of a difficult competition year. The neuropsychic and biochemical results obtained certified that PIRAVITAN had most favourable effects on the nervous cell and contributed to the biological recovery of the human body under best conditions, as well as to enhancing the sportsmen's performance.

OPINII - CONSULTAȚII

CUM ÎL VĂD COPIII ȘI TINERII PE ANTRENORUL LOR?

Anchetă psiho — socială de:
Psiholog MARIA ȘERBAN
Prof. MARCEL ȘERBAN

Iată o întrebare plină de interes, ale cărei răspunsuri ne-ar putea oferi puncte de vedere privite din unghiul celor instruiți și educați de către antrenor.

Se poate presupune, pripit, că opiniile unor copii sau tineri n-ar putea avea valoare de adevăr, deoarece sînt încărcate de subiectivism, de „aburii" fierbinți ai afectivității, de părtinire, de lipsa unei autentice maturități sau de inconsistența personalității lor, ceea ce este exagerat. *Grupul* de copii sau de tineri, ca forță (cumulată) de penetrație, intuiție și înțelegere, poate fi apt să estimeze valoarea conduitei conducătorului său. Să ne amintim cu nostalgie cum noi înșine, adulții de astăzi, la vremea copilăriei noastre ierarhizam rapid și de regulă real, chintesența personalității dascălilor noștri. Fenomenul este perpetuat și astăzi, la generația actuală, poate cu mai multă acuitate și profunzime, întrucît tineretul contemporan este mai instruit, mai precoce și mai grăbit în parcurgerea distanței care-l separă de adulți.

Chiar viziunea simbolică pe care cei tineri o acordă și o vor acorda mereu, cu îngăduință, cu umor sau cu sarcasm adulților care-i instruiesc, vădește o tentație — niciodată stinsă — de analiză și evaluare condensată a comportamentului celui investit să-i conducă.

Acest fenomen psihosocial este foarte interesant de analizat, din punct de vedere al motivației lăuntrice care animă copilul, tînărul sau omul în genere, de a ierarhiza valoarea umană a semenului său.

Nu ne propunem să aprofundăm acest aspect mai mult decît este cazul, dar dintotdeauna conducătorul unui grup, indiferent de ipostaza lui socială (militară, școlară sau instituțională), prin statutul său este situat la un nivel care permite să observe, să evalueze, dar în același timp să fie și el observat și evaluat. Gesturile sale conduita de decizie, ipostazele lui umane, cu tot cortegiul forțelor sau ale slăbiciunilor care caracterizează orice ființă, se pot combina și subtiliza într-o expresie simbol, cu valoare de adevăr, în ochii celor din jur.

Se cunosc, din acest punct de vedere, multe opinii și păreri privind personalitatea antrenorului văzut de cei tineri. Uneori cu bunăvoință și admirație, alteori cu ironie și umor, sportivii tineri (ca și cei adulți de altfel), cataloghează esența personalității antrenorului său sub formele cele mai variate și mai neobișnuite : „eroul", „prietenul la toartă", „gură-mare",„superstițiosul", „mormăitorul", „gîtuitorul", etc. Toate aceste apelative nu dezvăluie decît un anumit aspect al conduitei antrenorului, care se detașează și capătă o valoare-simbol, sesizată prompt de sportivi. Nu despre aceste aspecte dorim să discutăm însă, în cele ce urmează.

Pe noi ne-a interesat opinia celor tineri văzută într-un spectru mai larg, mai generos, ale cărui implicații să cuprindă domenii vaste : sala de antrenament, sala de concurs, viața în comun în cadrul taberelor de pregătire, timpul său liber extrasportiv.

În acest scop s-au folosit următoarele metode de culegere a informațiilor :

Chestionarul verbal, asigurînd anonimatul celui anchetat, este mai accesibil și mai ușor de manevrat. În general copiii au tendința de a declara verbal, spontan, dar scriu cu mai multă reținere. S-au folosit următoarele întrebări esențiale :

a) Ce poți spune despre antrenorul tău ? Ce admiri mai mult la el ? Există ceva care nu-ți place ? De ce ?

Educație fizică și sport, nr. 9, 1984, pag. 31

b) Cu ce fel de antrenor *nu* ți-ar place să lucrezi ? De ce ?

Răspunsurile au fost memorate, apoi notate, în funcție de frecvența și semnificația lor, raportate la vîrsta subiecților. În acest fel s-au putut discrima unele categorii de răspunsuri, corespunzătoare celor trei stadii fundamentale ale tinerei generații : copilăria mare, pubertatea și adolescența.

Discuția individuală (sau de grup) s-a purtat cu sportivi pe diferite trepte de vîrstă și de consacrare sportivă, fiind focalizată pe concluziile parțiale provenite din chestionarul verbal. Pe noi ne-a interesat opinia copiilor și a tinerilor legată de personalitatea antrenorului, în următoarele situații :

— *în antrenament :* punctualitate, spirit de inovație, conservatorism, grad de autocontrol, reacție la succes și eșec, metode de stimulare a motivației, recompense și sancțiuni, stil de lucru în antrenament, metode folosite în relațiile cu sportivii, conduita de decizie ;

— *înainte de competiție :* spirit de anticipare, reacții întîmplătoare, stăpînirea timpului sau dezorientare, tonus psihic, relații cu sportivii, metode de activare-angrenare, tendința de mobilizare sau demobilizare (hipermobilizare), tensionarea sau relaxarea grupului ;

— *în competiție :* conduită obișnuită, reacții la succese sau la eșecuri, conduită tactică, inspirația, improvizația, rutina, suplețea de adaptare, rigiditate, optimismul, defetismul, inerția fatalistă, mobilizarea, nervozitatea, luciditatea, strategia optimă, relații cu sportivii, atitudine față de arbitri, public ;

— *după competiții :* conduita de decizie în funcție de rezultatul obținut, metode de recompense și de sancțiuni, spirit sportiv, fair-play, demobilizare, tonus psihic, relații cu sportivii ;

— viața extrasportivă (dacă se pot da relații) ;

Analizînd răspunsurile primite, noi am anticipat două tipuri — variante — fundamentale privind modul în care copiii și tinerii îl văd pe antrenorul lor, respectiv a) tipul apropiat de modelul ideal, care implică atitudini corespunzătoare cu funcția sa de instruire și educare și b) tipul depărtat de modelul ideal, care realizează conflicte de idei, de relații sau de altă natură cu grupul respectiv. Această anchetă s-a dovedit interesantă și edificatoare, rezultatele ei fiind confruntate cu observația dirijată la unele loturi de juniori : gimnastică (f), scrimă (f, m), volei (m), canotaj (f), caiac-canoe, atletism (f, m), lupte greco-romane. La această anchetă psihosocială au luat parte aproximativ 300 sportivi copii și juniori.

Unele date integratoare au mai provenit din :

— discuții spontane ale copiilor și tinerilor sportivi, referitoare la antrenorii lor, fără ca aceștia să știe că sînt observați (pe stadioane, pe teren, în sală, în „n" situații") ;

— interviul dirijat cu antrenorii de copii și juniori privind autoaprecierea activității lor și opinia acestora legată de activitatea colegilor de secție, club, lot, alte unități sportive din țară ;

— discuții dirijate cu antrenori, psihologi, instructori sau alți specialiști în performanță sportivă din Polonia, Bulgaria, U.R.S.S., Cehoslovacia, Anglia, Turcia, Iugoslavia, Portugalia, R. D. Germană, Cuba, S.U.A., cu ocazia participării autorilor la congrese naționale și internaționale, competiții amicale sau oficiale, schimburi de experiență.

Reamintim așadar faptul că consultînd opiniile unor colective de copii și tineri despre personaje adulte în existența lor (părinți, diriginte, antrenor, rude), sociologii au stabilit oportunitatea acestora, spiritul de observație penetrant, dorința de adevăr, obiectivitatea și seriozitatea răspunsurilor. Ceea ce ne-a determinat și pe noi, ca autori, să parcurgem acest itinerar, bănuindu-l interesant.

Menționăm că este vorba de *tendința medie* a rezultatelor, ceea ce nu exclude posibilitatea unei atitudini superficiale, deformate inconștient sau încărcată de subiectivism, la alți copii (sau tineri), din diferite motive.

MARIA ȘERBAN, MARCEL ȘERBAN : L'opinion des enfants et des jeunes au sujet de leur entraîneur

C'est un problème intéressant qui comprend les opinions de ceux qui sont instruits par l'entraîneur. On pourrait croire, à première vue, que ces opinions

ne sont pas vraiment véridiques, car les enfants peuvent âtre subjectifs dans leurs appréciations. Mais, cette affirmation n'est pas valable, car les enfants et les jeunes possèdent une force de pénétration, d'intuition et de compréhension, étant capables d'apprécier rapidement et réellement la quintessence de la personalité de leurs professeurs.

Les auteurs se sont intéressés à l'opinion des jeunes comprenant un spectre plus large et généreux, ayant des implications sur de vastes domaines : la salle d'entraînement, la salle de concours, la vie en commun dans les camps d'entraînement, le temps de loisir extrasportif.

A cet effet, on a utilisé les méthodes de collecte des informations suivantes : le questionnaire verbal et la discussion individuelle. En analysant les résultats, on a constaté deux genres des réponses : le type proche du modèle idéal, impliquant une attitude correspondant à la fonction d'instruction et d'éducation de l'entraîneur et le type loin du modèle idéal, qui engendre des conflicts d'idées ou d'autres genres avec le groupe respectif.

MARIA ŞERBAN, MARCEL ŞERBAN : How Do Children and Young People See their Trainer

The above question revealing the opinions of the trainees should be in the trainers' focus of attention. At first sight, one might think that one cannot obtain trully valuable opinions, because there is a certain subjectivity in the children's appreciations. However, things do not stand in this way. A group of children and young people has intuition, and insight ; children and young people are sure not only to understand but also rapidly and really grasp the quintessence of the personality of their teacher.

The authors showed great interest in the opinions of the young ones and they linked them to all the implications involved : the training hall, the competition hall, life in common in training camps, the leisure and time budget.

The authors made use of a verbal questionnaire and of individual discussions in order to collect their data. Analysing the answers they found out two types of replies : one type meaning the ideal model, which implies attitudes adjusted to the very education and training purposes ; and the other type remote from the ideal model, with obvious conflicts of ideas or of other nature.

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA TEHNICII MĂSURĂRII PERCEPŢIEI MIŞCĂRII

Conf. univ. dr. LIVIU V. FILIMON
Pshiholog VASILE PELIN
ing. LIVIU FLORIN FILIMON

1. Se ştie că percepţia mişcării se realizează atît inconştient, cu angajarea analizatorilor senzoriali, cît şi conştient, prin coordonarea raţională a conduitelor de evaluare a succesiunii sau deplasării. De exemplu, un jucător de tenis de masă sau tenis priveşte mingea doar o fracţiune de secundă, o urmăreşte pe un traseu relativ scurt şi totuşi apreciază, uneori foarte precis, locul unde va ajunge ea în clipa următoare. Dacă sportivul ar calcula conştient viteza şi traseul, abia după cîteva zeci de secunde el poate stabili locul de întîlnire a mingii cu paleta. Or, inconştientul efectuează aceste calcule într-o fracţiune de secundă. Se confirmă astfel existenţa însuşirii psihicului de a aprecia viteza corpurilor (percepţia vitezei).

Situaţia se repetă şi în cazul depăşirii unui autovehicul. Şoferul apreciază vitezele şi ia decizia numai cînd consideră că se poate evita ciocnirea. Evitarea accidentelor de acest fel este posibilă dacă se testează, în cadrul examenului psihologic, percepţia vitezei. Avem în vedere înscrierea în curba lui Gauss a tuturor calităţilor biopsihice, deci şi a percepţiei vitezei. Unii indivizi sînt înzestraţi excepţional cu această aptitudine, majoritatea prezintă valori mijlocii, iar cîţiva, în cazul de faţă circa 6% (vezi tabelul 1), sînt lipsiţi de ea.

2. În lucrările de specialitate viteza este analizată aproape exclusiv pe plan fizic şi fiziologic. Lipsesc referiri la măsurarea pragului diferenţial al percepţiei vitezei, fapt ce justifică preocuparea noastră de a completa acest gol prin construirea aparatului descris în continuare.

Aparatele utilizate în prezent în laboratoarele de psihologie se limitează la măsurarea vitezei unor semnale ca prag minimal — cea mai înceată deplasare sesizată — şi prag maximal — cea mai rapidă deplasare a semnalelor a căror imagine nu fuzionează (legat de fenomenul persistenţei retiniene). În legătură cu ultimele aparate — destinate fuziunii imaginilor — s-au construit modele caracterizate prin producerea unei frecvenţe de fuziune la stimulul vizual alb standard între 20 Hz şi 60 Hz reglată la un potenţiometru cu citire pe un cadran gradat. Experimentatorul învîrte butonul potenţiometrului accelerînd succesiunea (frecvenţa) semnalelor pînă cînd subiectul declară că sclipirile s-au transformat într-o lumină continuă — rezultatele se citesc direct prin poziţia indicatorului pe cadran care arată frecvenţa în Hz la care imaginile au fuzionat. Acest aparat prezintă dezavantajul că aprecierea fuziunii imaginilor este dependentă de sinceritatea subiectului care, în anumite situaţii, poate să anunţe deformat momentul fuziunii. În plus, viteza semnalelor este evaluată indirect ca frecvenţă a sclipirilor şi limitată numai la un singur punct — corespunzător momentului fuziunii.

3. Noi am construit un aparat care evită dezavantajele semnalate, deoarece ultizizează două dispozitive de accelerare a unui semnal luminos ce sclipeşte sau se deplasează liniar pe toată gama frecvenţei (de la pragul minimal la pragul maximal), primul manevrat de experimentator, care stabileşte o viteză model, al doilea manevrat de subiect, pentru a construi o viteză egală cu cea dată ca model. Diferenţele de apreciere pozitivă sau negativă constituie eroare în percepţie şi se măsoară la un cadran gradat.

4. Măsurătorile efectuate pe un lot de 100 de adulţi normali şi 90 cu tulburări psihice ne-au dat posibilitatea să delimităm curba erorilor în percepţia vitezei.

Datele din tabelul 1 ne arată că pragul diferenţial în percepţia vitezei oscilează la adulţi între +3 şi —3 diviziuni. Erorile ce depăşesc 6 diviziuni se înscriu în clasa indivizilor lipsiţi de aptitudini (6%), sau a celor cu tulburări psihice (53%).

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1984, pag. 34

Tabelul 1

Datele rezultate din testarea a 190 de subiecți

Nr. crt.	Subiecți	Nr.	Performanțe	
			Normale 0-6 diviziuni	Deviate 7-14 diviziuni
1	Normali	100	94	6 (94%)
2	Bolnavi psihic-total	90	37	53 (58%)
	- Reacții psihogene de adaptare-nevroze	31	21	10 (32%)
	- Psihoze predominant endogene	32	15	17 (53%)
	- Psihoze predominant exogene	27	1	26 (96%)

Ca mijloc de psihodiagnoză medicală, aparatul se anunță deosebit de eficient în cazul psihozelor dominant exogene (alcoolism, intoxicări cu medicamente, psihoze traumatice — 96%).

5. În concluzie, aparatul construit de noi permite măsurarea pragului diferențial al percepției mișcării. El poate fi utilizat în selecția lucrătorilor industriali, a sportivilor și feroviarilor.

Utilizarea aparatului în medicină contribuie la precizarea diagnosticului unor maladii și la înțelegerea mecanismului lor fiziologic.

La fel de utilă este folosirea aparatului în laboratoarele centrelor de cercetare și ca material didactic în școli și universități.

L. V. FILIMON et collaborateurs : Contributions au perfectionnement de la technique de mesure de la perception du mouvement

La perception du mouvement est réalisée aussi bien de manière inconsciente avec engagement des analyseurs sensoriels, que de manière consciente par la coordination rationnelle des conduites d'évaluation de la succession ou du déplacement .

Dans les ouvrages de spécialité, la vitesse est analysée presque exclusivement sur le plan physique et physiologique.

Les auteurs ont construit un appareil à deux dispositifs d'accélération d'un signal lumineux qui scintille ou se déplace de manière linéaire sur toute la gamme de fréquence (depuis le seuil minimal au seuil maximal). Le premier dispositif est manoeuvré par l'expérimentateur, qui établit une vitesse modèle ; le second dispositif est manoeuvré par le sujet afin de construire une vitesse égale à celle du modèle. Les différences d'appréciation, positive ou négative, constituant l'erreur de perception, sont mesurées sur un cadran gradué.

Les mesures effectuées, avec un lot de 100 adultes normaux et 90 sujets manifestant des troubles psychiques, ont fourni la possibilité de délimiter la courbe des erreurs dans la perception de la vitesse.

Les données obtenues montrent que le seuil différentiel dans la perception de la vitesse varie entre +3 et —3 divisions chez les adultes. Les erreurs dépassant 6 divisions sont inscrites dans la classe des individus dépourvus d'aptitudes (6%) ou atteints de troubles psychiques (53%).

L'appareil construit par les auteurs permet de mesurer le seuil différentiel de la perception du mouvement lors de la sélection des ouvriers industriels, des sportifs et des cheminaux.

I. V. FILIMON and Team : Contributions to Improving the Technique for Measuring the Motion Perception

Motion perception is obtained either unconsciously with the commitment of sensorial analysers or consciously thanks to a rational coordination of the assessment of succession and displacement.

Generally, speèd is almost exclusively analysed on both physical and physiological planes.

The authors have made an outfit with two devices for accelerating a lighted signal which twinkles or moves linearly along the frequency range (from the minimal to the maximal threshold). The first device is manipulated by the experimenter who establishes a model speed ; the second device is manipulated by the subject who is to obtain a speed equal to that of the model. The differences in terms of positive or negative evaluation stand for a perception error and are measured on a graded dial.

The measurements carried out on a group of 100 normal adults and 90 subjects showing psychical disturbances enabled the authors to delineate the error curve in terms of speed perception.

The data obtained have showed that the differential threshold in speed perception oscillates in adults from +3 to —3 divisions.

The errors exceeding 6 divisions point to the class of individuals lacking in aptitudes (6 per cent) or with psychical disturbances (53 per cent).

The outfit devised by the authors makes it possible to measure the differential threshold of motion perception for the selection of industrial and railing workers and of sportsmen.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. ION VINTILĂ

Clubul sportiv „Dinamo" București

Și acum cîte ceva despre pregătire...

„Am documente și pentru mine și pentru șefi" — ne spune Tancic. „Aici, între prieteni, le voi arăta pe ale mele, cred că nu-i nici o îndoială că sînt autentice" — ne spune el, agitînd un vraf de hîrtii, evident, „obosite" de îndelunga întrebuințare.

Periodizarea activității lor este identică cu a noastră : două perioade competiționale (ultima — mai lungă), precedate de două perioade pregătitoare, fapt determinat de configurația calendarului internațional.

Este un cîștig generalizat de ani bunișori în atletismul mondial. Doar la noi se mai trezește cîte un original (care, uneori, angrenează forțe deloc neglijabile) și apucă cu desperare oiștea carului istoriei atletice, doar-doar o izbuti să-l abată din drum sau chiar să-l întoarcă. Și, uneori, mai și reușește. Ce, n-am avut noi ani în care am suprimat competiții majore în sezonul de iarnă, aducînd „argumente", unul mai stupid decît altul ?

Nu așezăm noi cu o perseverență demnă de o cauză mai bună un serios semn de întrebare, an de an, deasupra campionatelor de iarnă ale continentului ? Sigur, acestea nu cad la fel de bine oricărui gen de efort și mai ales oricărui sportiv, dar de aia avem „cap atletic" să analizăm caz cu caz și să decidem în consecință în treburile atletice, nicidecum să-l luăm pe NU în brațe și să-l strîngem pînă ne înțepenesc brațele și judecata.

Dar astea-s gîndurile mele, nu ale oaspetelui. Să comutăm aparatul, deci...

Încep pregătirea anuală la mijlocul lui octombrie cu un ciclu de patru săptămîni de angrenare. Urmează un ciclu de cinci săptămîni de pregătire specială, apoi unul de patru săptămîni în care sarcina principală este tehnica.

Aceasta ar fi perioada pregătitoare de iarnă, căreia îi urmează perioada competițională de iarnă, cu o durată de circa șase săptămîni, pe parcursul căreia sportivii avansați participă la 8—12 concursuri.

În principal, în această perioadă sînt verificate și stabilizate elanul și bătaia, întreaga săritură în condiții maximale de viteză și de concentrare psihică. Bineînțeles că reprezintă un obiectiv principal și capacitatea performanțială a sportivului respectiv.

Începînd cu mijlocul lui martie, a doua perioadă pregătitoare durează 10—12 săptămîni. Și această perioadă se încheie cu un ciclu tehnic de patru săptămîni (spațiu de timp de importanță determinantă pentru evoluția viitoare și căruia în marea lor majoritate antrenorii noștri nu-i înțeleg cu claritate obiectivul și conținutul, crispați antrenament de antrenament, în căutarea prematură a oului de aur : performanța !).

Perioada competițională de vară — principala ! — durează circa 16 săptămîni și cuprinde 30—40 de concursuri ! Cifra 20, reprezentînd media valabilă pentru atleții noștri fruntași (dacă nu-s cumva optimist), ne spune că gradul evitării, fugii sau penuriei noastre de concursuri este de circa 50%.

Consideră necesară — spre deosebire de alte autorități, de regulă, de formație (aceste ultime două cuvinte pot fi citite împreună, iar ultima vocală suprimată) teoretică — o perioadă de regenerare, tranziție, odihnă activă, zică-i-se cum i s-o zice, la sfîrșitul lui septembrie, începutul lui octombrie.

De regulă, în cadrul unei săptămîni succesiunea sarcinilor este : pregătire generală, pregătire tehnică, pregătire specială, aceasta ca un dat de principiu, concret exemplificările care vor urma infirmînd pe ici-colo teoria.

Un rînd de planuri de pregătire stă la atlet. Amănunt lipsit de importanță? Da ! ar răsuna cu putere un cor reunind mulți dintre antrenorii noștri care zdravăn trași de mînecă cu chiu cu vai înghebează pentru uzul propriu documentele de planificare, necum să se mai deranjeze pentru sportivi care oricum „n-au capacitatea de a înțelege". Și, s-o recunoaștem, acesta este adevărul ! Ținuți perma-

Educație fizică și sport, nr. 9, 1984, pag. 37

nent departe de gîndirea pe care trebuie s-o cuprindă documentele de planificare, sportivul, obiectul acestor documente, nu le știe conținutul, „nu are capacitatea de a le înțelege".

Mulți cred că un principiu, cum ar fi cel al participării conștiente, spre exemplu, este acoperit de praful desuetudinii doar pentru faptul că-i demult cunoscut, intuind că în știință operează, cu neștirbită prestanță și eficacitate, legi, teorii, principii născute înaintea erei noastre. Însuși acest pomenit principiu al participării conștiente își „trăia" zile bune în timpul Jocurilor Olimpice antice. Dar, înapoi la Tancic !

La începutul pregătirii, săriturile se execută fără îngreuiere, apoi, gradat — ca încărcătură —, cu manșete, centuri, veste etc., sarcina crește.

Din nou o remarcă, o „vechitură", de cel mai mărunt antrenor de-al nostru știută, dar de atît de puțini aplicată, este aceea a importanței deosebite a corectitudinii execuției oricărui exercițiu de sărituri. Mii, zeci de mii de repetări, cu linia tehnică strict respectată, prin însumare și sedimentare, devin un atu deloc neglijabil deasupra ștachetei.

Viteza de execuție a exercițiilor de sărituri — în continuă creștere — este o cerință care străbate ca un fir roșu întreaga perioadă pregătitoare.

Ea, viteza de execuție, atinge cotele maxime la sfîrșitul ciclului special de pregătire.

Și, acum, cîte ceva despre conținutul antrenamentului, pe mari capitole.

Antrenamentul de sărituri

Săriturile pe orizontală sînt necesare dezvoltării forței de săritură și deprinderii unei reacții rapide.

Este indicat ca o parte din ele să se execute pe trambuline cu diverse înclinații. Săriturile verticale dezvoltă forța explozivă mai aproape de cerințele probei propriu-zise.

De asemenea, este indicat ca exercițiile să se desfășoare astfel încît să determine atît contracții concentrice (sărituri pe trepte în sus), cît și contracții excentrice (sărituri pe trepte în jos).

Săriturile pliometrice — și acestea neglijate pînă acum de către mulți dintre antrenorii noștri — satisfac în mod ideal această cerință.

Antrenamentul de alergare

Exercițiile de alergare se efectuează la fiecare antrenament.

Exercițiile speciale de alergare din cadrul încălzirii totalizează 600 m (20 × 30 m). Cîți sprinteri de-ai noștri se obosesc în așa hal cu aceste plictisitoare mijloace începînd chiar cu încălzirea ?

Sigur, întrebarea putea fi formulată și astfel : cum de unii săritori de talie mondială aleargă la fel sau mai bine decît sprinterii noștri ?

În octombrie și noiembrie, o parte a acestor exerciții se efectuează pe nisip sau pe cauciuc moale.

Nu-i rău să luăm aminte și la acest aspect, știut fiind că în acea perioadă, chiar dacă nu își face simțită acut prezența, „se pun bazele" viitoarelor neplăcute manifestări ale periostitei, ca urmare a neglijării principiului accesibilității în graba goanei după acumulări rapide.

În fiecare antrenament, se execută și alergare pentru coordonare ; se începe cu alergare apăsată (prelungită impulsia) și se termină în frecvență, aceasta fiind o modalitate des utilizată, dar nu unica.

Alergarea se desfășoară atît în linie dreaptă, cît și în turnantă.

În antrenamentul săritorilor în înălțime trebuie să-și găsească loc multe bucăți de alergare de 150 m — 450 m, parcurse în diferite tempouri, inclusiv înalte.

450 m ! Deși știm toți că oaspetele rostind această cifră desfide degajat, dar frontal și fără dubii, o concepție și o practică adînc înrădăcinate la unii, conform cărora „fragilul" ; „suplul" sau, din contra, „forțarul" nostru luptător cu ștacheta n-are nevoie de așa ceva, de vreme ce nici săritorii în lungime nu se aventurează pe asemenea distanțe și încă parcurse uneori în tempouri susținute, nu reacționează nimeni în nici un fel și tare mă tem că ecoul odată stins se va stinge și amintirea lui.

De m-aș înșela ! Îmi judec aspru confrații ? Aspru sau real ? Nu cred că aspru, mi-o spune propria experiență : multe lucruri de valoare am

auzit la viața mea de antrenor și, cu toată buna intenție existentă, puține au avut ecou în faptele de pe pistă ale elevilor mei; puține au schimbat cursul leneș și sigur al inerției profesionale.

Dacă voi vedea săritor în înălțime cu respirația tăiată parcurgînd în forță ultimii 30 m ai interminabilei distanțe de 450 m, înseamnă că cel puțin în privința acelui caz m-am dovedit meschin.

Din toată inima doresc ca un număr cît mai mare de săritori în înălțime să aducă această probă concretă a micimii mele sufletești.

Antrenamentul pentru dezvoltarea forței

Mijloacele destinate dezvoltării forței sînt structurate în trei categorii: de bază, speciale și utilitare, cuprinzînd exerciții pentru abdomen, spate, genuflexiuni cu haltera contratimp, sărituri cu haltera cu diverse unghiuri de flexie în articulația genunchiului, exerciții analitice pe grupe musculare izolate efectuate la trenajor, sărituri prin forfecare cu elan „flop", sărituri în înălțime cu elan frontal etc.

Întrucît nu arareori sportivii se antrenează singuri (gîndul îmi fuge la numerosul batalion al colegilor care nu obosesc în a găsi noi și noi metode și variante de a-și cocoloși elevii), au scos din arsenalul lor unele exerciții care, fără asistență, pot deveni periculoase, cum ar fi urcare pe un picior în sprijin pe bancă cu îngreuiere.

Oricum, problema desfășurării independente a unor antrenamente, în timpul cărora atletul devine propriul său antrenor, ar trebui să ne dea mult de gîndit, din multiple motive, toate majore. Amintesc doar unul: în fața ștachetei ridicate la înălțimi limitate se află sportivul cu propria-i tărie trupească și sufletească, antrenorul găsindu-se departe și, de fapt, interzicîndu-i regulamentul să-și ajute sportivul.

Sportivul trebuie învățat să se ajute singur!

I. VINTILĂ : Journal d'entraineur

Cette narration achève le chapitre de notes que l'auteur a prises au cours tenu par le réputé entraîneur de saut en hauteur — l'ouest-allemand Tancic. L'exposé est vaste ,malgré son aire strictement délimitée : la préparation. Dans le même esprit alert et critique, le problème de l'entraînement au saut en hauteur est présenté sous une forme parallèle : d'une part ,les opinions de Tancic sur les périodes preparatoires (d'hiver et d'été) et sur les période compétitionnelles (d'hiver et d'été), sur la planification des entrainements et des concours, sur les méthodes de préparation physiques et techniques et, d'autre part ,les opinions de la plupart des entraîneurs roumains au sujet de ces problèmes.

I. VINTILĂ : An Instructor'a Diary

This is the last part of the author's diary summarized in our review in which he expanded the notes taken down during some lectures delivered by Tancic, the famous West-German high jump instructor. The author particularly stresses the aspects related to training in this respect. In a critical may he enlarges on the problems related to training in high jump by drawing a parallel : he relates what Tancic said about the preparatory periods (in winter and in summer), about the competitional periods (in winter and in summer), about the planning of training and competition, and the methods for physical and technical training while also providing the views on these problems of most of the Romanian instructors.

SUB AUSPICIILE ACADEMIEI DE ŞTIINŢE SOCIALE ŞI POLITICE A AVUT LOC O UTILĂ DEZBATERE ŞTIINŢIFICĂ INTERDISCIPLINARĂ

Recent a avut loc dezbaterea ştiinţifică interdisciplinară organizată de Academia de Ştiinţe Sociale şi Politice în colaborare cu Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport pe tema : „Funcţiile sociale ale culturii fizice şi sportului în etapa actuală a făuririi societăţii socialiste multilateral dezvoltate din ţara noastră".

La dezbatere au luat parte cercetători în domeniul sociologiei, cercetători în educaţie fizică şi sport, cadre didactice din învăţământul superior şi mediu, medici sportivi, activişti ai mişcării sportive, ziarişti.

Lucrările dezbaterii au fost deschise de academicianul Mihnea Gheorghiu, preşedintele Academiei de Ştiinţe Sociale şi Politice şi de tovarăşul Haralambie Alexa, preşedintele C.N.E.F.S. Dezbaterile şi intervenţiile făcute pe marginea referatului de bază „Unele puncte de vedere privind funcţiile şi valenţele sociale ale culturii fizice şi sportului în sistemul general al construcţiei socialiste multilateral dezvoltate. Raportul dintre funcţiile dezvoltării biologice cu organismul uman şi formarea multilaterală a omului nou" prezentat de prof. Gh. Vlădică s-au ridicat la un înalt nivel ştiinţific cu valoare practică de mare complexitate pe plan social.

În referat s-a subliniat conceptul profund umanist al partidului nostru asupra personalităţii umane comuniste.

„Ampla operă de construcţie socialistă în care este angrenată România — spunea secretarul general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu — reclamă imperios ca cetăţenii patriei noastre, oamenii muncii — să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională şi politică, o înaltă conştiinţă revoluţionară, calităţi morale superioare şi totodată o bună dezvoltare fizică, ca o condiţie esenţială a împlinirii multilaterale a personalităţii şi bunei integrări în viaţa socială".

Aceasta se exprimă prin legiferarea educaţiei fizice şi sportului ca activitate de interes naţional, stabilirea obiectivului fundamental ce trebuie îndeplinit — cuprinderea întregului tineret ,a maselor largi de oameni ai muncii de la oraşe şi sate la practicarea sistematică a exerciţiilor fizice, precum şi iniţierea de către secretarul general al partidului a competiţiei sportive naţionale „Daciada" concepută ca un sistem naţional unitar de realizare a educaţiei fizice la dimensiunea întregului popor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1984, pag. 40

Posibilitatea oferită de acest moment de a dialoga între oamenii de știință sociologi cu specialiștii domeniului educației fizice și sportului a fost un debut binevenit și s-a constituit într-un model pentru viitor.

Au făcut intervenții : prof. univ. Ioan Siclovan, ing. Lia Manoliu, conf. univ. dr. Alexe Nicu, conf. univ. Elena Firea, dr. Wilhelm Wagner, Aurel Neagu, prof, prof. univ. dr. M. Epuran și alții.

S-a apreciat, în încheiere, că a fost o dezbatere interesantă, utilă, care a oferit un bogat material faptic pe care este necesar să-l studiem pentru a-l folosi în munca noastră viitoare pentru a ridica pe treptele eficienței educația fizică și sportul. (e. d.).

(Urmare din pag. 5)

A. GAGEA : Le besoin d'objectiviser la difficulté de l'effort

Afin d'objectiviser la difficulté de l'effort, qui implique la connaissance objective du volume de l'effort effectué et de la capacité mementanée du sportif, l'auteur a élaboré un modèle logique-mathématique du processus d'entraînement ; ce modèle simule toutes les situations réelles pratiquement connues, depuis la difficulté maximale correspondant à l'état d'épuisement de l'organisme jusqu'à la difficulté minimale, égalant celle de repos. En expliquant la signification des symboles utilisés, on expose également les considérations logiques et les arguments ayant conduit aux résultats présentés. En conclusion, on précise : étant donné que, par l'objectivisation de la difficulté de l'effort, l'entraînement sportif passe de l'art à la science, il est nécessaire de connaître : les variables indépendants (le volume d'effort, le volume de récuperation, le degré des entraînements), les variables naturels (les facteurs héréditaires et l'âge), les paramètres individuels (l'aggressivité, la protection, la stabilité, le talent, l'anticipation naturelle), les pseudo-constantes (l'état de fatigue optimal, la récupération optimale).

A. GÂGEA : The Need for Objectifying the Difficulties of Effort

In order to objectify the difficulties of effort, which imply an objective knowledge of the volume of effort involved and of the moment capabilities of the sportsman, the author devised a logical and mathematical model of the process of training simulating all the real and practical situations, ranging from the greatest difficulty corresponding to the state of body exhaution to the lowest difficulty equal to the state of rest. The author explains the symbols used, reveals the logical considerations behind them, and describes the conditions which have contributed to the results scored. In conclusion he specifies that since training in sports turns from an art into a science by objectifying the difficulties of effort, it is necessary to have a good command of : the independent variables (e.g. the volume of effort, the volume of recovery, the status of training sessions) ; the natural variables (e.g. the hereditary and age factors) ; the individual parameters (e.g. the aggressiveness, protection, stability, gift as well as the natural anticipation) ; the constant pseudo variables (the best fatigue state, the best recovery).

JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ EDIȚIA A XXIII-A LOS ANGELES, 1984

— Rezultate tehnice —

ATLETISM

FEMININ

100 m

1.	**Evelyn Ashford (S.U.A.)**	10.97 RO
2.	Alice Brown (S.U.A.)	11,13
3.	Marlene Ottey-Page (Jamaica)	11,16
4.	Jeanette Bolden (S.U.A.)	11,25
5.	Grace Jakson (Jamaica)	11,39
6.	Angela Bailey (Canada)	11,40

200 m

1.	**Valerie Brisco-Hooks (S.U.A.)**	21,81 R.O.
2.	Florence Griffith (S.U.A.)	22,04
3.	Merlene Ottey-Page (Jamaica)	22,09
4.	Kathryn Cook (Marea Britanie)	22,10
5.	Grace Jackson (Jamaica)	22,20
6.	Randy Giveus (S.U.A.)	22,36

400 m

1.	**Valerie Brisco-Hooks (S.U.A.)**	43,83
2.	Chandre Cheeseborough (S.U.A.)	49,05
3.	Kathryn Cook (Marea Britanie)	49,42
4.	Marita Payne (Canada)	49,91
5.	Lillie Leatherwood (S.U.A.)	50,25
6.	Ute Thimm (R.F.G.)	50,37

800 m

1.	**DOINA MELINTE (ROMÂNIA)**	1:57,60
2.	Kim Gallagher (S.U.A.)	1:58,63
3.	FITA LOVIN (ROMÂNIA)	1:58,83
4.	Gabriela Dorio (Italia)	1:59,05
5.	Lorraine Baker (Marea Britanie)	2:00,03
6.	Ruthy Wysocki (S.U.A.)	2:00,34

1500 m

1.	**Gabriella Dorio (Italia)**	4:03,25
2.	**DOINA MELINTE (ROMÂNIA)**	4:03,76
3.	**MARICICA PUICA (România)**	4:04,15
4.	Rosfitha Gerdes (R.F.G.)	4:04,41
5.	Christine Benning (Marea Britanie)	4:04,70
6.	Christina Boxer (Marea Britanie)	4:05,53
9.	**Fița Lovin (România)**	4:09,11

3000 m

1.	**MARICICA PUICA (ROMÂNIA)**	8:35,96 R.O.
2.	Wendy Sly (Marea Britanie)	8:39,47
3.	Lynn Williams (Canada)	8:42,14
4.	Indy Bremsen (S.U.A.)	8:42,78
5.	Cornelia Bnerki (Elveția)	8:45,20
6.	Aurora Cunha (Portugalia)	8:46,37

4 × 100 m

1.	S.U.A. (Alice Brown, Jeanette Bolden, Chandra Cheeseborough, Evelyn Ashford)	42,59
2.	Canada	42,77
3.	Marea Britanie	43,11
4.	Franța	43,15
5.	R. F. Germania	43,57
6.	Insulele Bahamas	44,18

4 × 400 m

1.	S.U.A. (Lillie Leatherwood, Sherri Howard, Valerie Brisco-Mooks, Chandra Cheeseborough)	3:18,29
2.	Canada	3:21,21
3.	R. F. Germania	3:22,93
4.	Marea Britanie	3:25,51
5.	Jamaica	3:27,51
6.	Italia	3:30,82

Maraton

1.	**Joan Benoit (S.U.A.)**	2 h 24:52
2.	Grete Waitz (Norvegia)	2 h 26:18
3.	Rosa Mota (Portugalia)	2 h 26:57
4.	Ingrid Kristiansen (Norvegia)	2 h 27:34
5.	Lorraine Moller (Noua Zeelandă)	2 h 28:34
6.	Priscilla Welch (Marea Britanie)	2 h 28:54

100 m garduri

1.	**Benița Fitzgerald-Brown (S.U.A.)**	12,84
2.	Shirley Strong (Marea Britanie)	12,88
3.	Kim Turner (S.U.A.)	13,06
4.	Michele Chardonnett (Franța)	13,06
5.	Glynis Nunn (Australia)	13,20
6.	Marie-Noelle Savigny (Franța)	13,28

400 m garduri

1.	**Nawal El Moutuwakel (Maroc)**	54,61 R.O.
2.	Judy Broun (S.U.A.)	55,20
3.	**Cristieana Cojocaru (România)**	55,41
4.	Usha (India)	55,42
5.	Aun Louise Skoglund (Suedia)	55,43
6.	Debbie Flintoff (Australia)	56,21

Înălțime

1.	**Ulrike Meyfarth (R.F.G.)**	2,02 m R.O.
2.	Sara Simeoni (Italia)	2,00 m
3.	Joni Huntley (S.U.A.)	1,97 m
4.	Maryse Ewanje-Epee (Franța)	1,94 m
5.	Debbie Briel (Canada)	1,94 m
6.	Vanesa Browne (Australia)	1,94 m
14	Niculina Vasile (România)	1,85 m

Lungime

1.	**ANIȘOARA STANCIU (România)**	6,96 m
2.	**VALI IONESCU (România)**	6,81 m
3.	Susan Hearnshaw (Marea Britanie)	6,80 m
4.	Angela Thacken (S.U.A.)	6,78 m
5.	Jackie Joyner (S.U.A.)	6,77 m
6.	Robyn Lorraway (Australia)	6,67 m

Greutate

1.	**Claudia Losch (R.F.G.)**	20,48
2.	**MIHAELA LOGHIN (ROMÂNIA)**	20.47
3.	Gael Martin (Australia)	19,19
4.	Judith Oakes (Marea Britanie)	18,14
5.	Meisu Li (Ghana)	17,96
6.	Vannissa Head (Marea Britanie)	17,90
7.	**Florența Crăciunescu (România)**	17,23

Disc

1.	**Ria Stalman (Olanda)**	65,36 m
2.	Leslie Deniz (S.U.A.)	64,96 m
3.	FLORENȚA CRĂCIUNESCU (ROMÂNIA)	63,64 m
4.	Lundholm (Finlanda)	62,84 m
5.	Meg Ritchie (Marea Britanie)	62,58 m
6.	Iugra Manecke (R.F.G.)	58,56 m

Suliță

1.	**Tessa Sanderson (Marea Britanie)**	69,56 m R.O
2.	Tiina Lillak (Finlanda)	69,00 m
3.	Fatima Whitebread (Marea Britanie)	67,14 m
4.	Tuula Leaksalo (Finlanda)	66,40 m
5.	Trine Solberg (Norvegia)	64,52 m
6.	Ingrid Thyssen (R.F.G.)	63,26 m

Heptatlon

1. **Glynis Nun (Australia)**
6390 p (100 mg — 12,82, înălțime — 1,80, greutate — 12,82, 200 m — 24.06, lungime — 6,66, suliță — 35,58, 800 m — 2:10,57)

2. Jakie Joiner (S.U.A.) 6387 p
3. Sabine Everts (R.F.G.) 6363 p
4. Judy Simpson (Marea Britanie) 6281 p
5. Cindy Greiner (S.U.A.) 6280 p
6. Sabine Braun (R.F.G.) 6236 p

MASCULIN

100 m

1. **Carl Lewis (S.U.A.)** 9,99
2. Sam Graddy (S.U.A.) 10,19
3. Ben Johnson (Canada) 10,22
4. Ron Brown (S.U.A.) 10,26
5. Michael McFarlane (Marea Britanie) 10,27
6. Ray Stewart (Jamaica) 10,29

200 m

1. **Carl Lewis (S.U.A.)** 19,80 R.O.
2. Kirk Baptiste (S.U.A.) 19,96
3. Thomas Jefferson (S.U.A.) 20,26
4. Joao Batista Silva (Brazilia) 20,30
5. Ralf Lübke (R.F.G.) 20,51
6. Jean-Jacques Boussemart (Franța) 20,55

400 m

1. **Alonzo Babers (S.U.A.)** 44,27
2. Gabriel Tiacoh (Coasta de Fildeș) 44,54
3. Antonio McKay (S.U.A.) 44,71
4. Derren Clark (Australia) 44,75
5. Sunder Nix (S.U.A.) 44,76
6. Sunday Uti (Nigeria) 44,90

800 m

1. **Joaquim Cruz (Brazilia** 1:43,00
2. Sabastian Coe (Marea Britanie) 1:43,64
3. Carl Jones (S.U.A.) 1:43,83
4. Billy Konchellah (Kenya) 1:44,03
5. Donato Sabia (Italia) 1:44,53
6. Edwin Koech (Kenya) 1:44,86

1500 m

1. **Sebastian Coe (Marea Britanie)** 3:32,53 R.O.
2. Steve Cram (Marea Britanie) 3:33,40
3. Jose Abascal (Spania) 3:34,30
4. Joseph Chesire (Kenya) 3:34,52
5. Jim Spivey (S.U.A.) 3:36,07
6. Peter Wirz (Elveția) 3:36,97

5 000 m

1. **Said Aouita (Maroc)** 13:05,59 R.O
2. Markus Ryffel (Elveția) 13:07,54
3. Antonio Leitao (Portugalia) 13:09,20
4. Tim Hutchins (Marea Britanie) 13:11,50
5. Paul K'ipkoech (Kenya) 13:14,40
6. Charles Cherniyot (Kenya) 13:18,41

10 000 m

1. **Alberto Cova (Italia)** 27:47,54
2. Michael McLeod (Marea Britanie) 28:06,22
3. Mike Musyoki (Kenya) 28:06,46
4. Salvatore Antibo (Italia) 28:06,50
5. Christoph Herle (R.F.G.) 28:08,21
6. Sosthenes Bitok (Kenya) 28:09,01

110 mg

1. **Roger Kingdom (S.U.A.)** 13.20
2. Greg Foster (S.U.A.) 12.23
3. Arto Bryggars (Finlanda) 13.40
4. Mark McKoy (Canada) 13,45
5. Anthony Campbell (S.U.A.) 13,55
6. Stephane Caristan (Franța) 13,71

400 mg

1.	**Edwin Moses (S.U.A.)**	47,75
2.	Danny Harris (S.U.A.)	48,13
3.	Harald Schmid (R.F.G.)	48,19
4.	Sven Nylander (Suedia)	48,97
5.	Amadou Dia Ba (Senegal)	49,28
6.	Tranel Hawkins (S.U.A.)	49,42

Maraton

1.	**Carlos Lopes (Portugalia)**	2h 09:21
2.	John Treacy (Irlanda)	2h 09:56
3.	Charles Spedding (Marea Britanie)	2h 09:53
4.	Takeshi So (Japonia)	2h 10:55
5.	Robert De Castella (Australia)	2h 11:09
6.	Juma Ikangaa (Tanzania)	2h 11:10

4 × 100 m

1.	**S.U.A. (Sam Graddy, Ron Brown, Calvin Smith, Carl Lewis)**	37,83 R.M., R.O.
2.	Jamaica	38,62
3.	Canada	38,70
4.	Italia	38,87
5.	R. F. Germania	38,99
6.	Franța	39,10

4 × 400 m

1.	**S.U.A. (Sunder Nix, Ray Armstead, Alonzo Babers, Antonio McKey)**	2:57,91
2.	Marea Britanie	2:59,13 R.E.
3.	Nigeria	2:59,32 R.A.
4.	Australia	2:59,70
5.	Italia	3:01,44
6.	Insulele Barbados	3:01,60

3 000 m obstacole

1.	**Julins Korir (Kenya)**	8:11,80
2.	Joseph Mohmoud (Franța)	8:13,31
3.	Brian Dimer (S.U.A.)	8:14,06
4.	Henry Marsh (S.U.A.)	8:14,25
5.	Colin Reitz (Marea Britanie)	8:15,46
6.	Domingo Ramon (Spania)	8:17,27

20 km marș

1.	**Ernesto Canto (Mexic)**	1h 23:13
2.	Raul Gonzales (Mexic)	1h 23:20
3.	Maurizio Damilano (Italia)	1h 23:26
4.	Guillaume Leblanc (Canada)	1h 24:29
5.	Carlo Mattioli (Italia)	1h 25:07
6.	Jose Marin (Spania)	1h 25:32

50 km marș

1.	**Raul Gonzales (Mexic)**	3.47:26 R.O.
2.	Bo Gustafsson (Suedia)	3.53:19
3.	Sandro Belluci (Italia)	3.53:45
4.	Reima Salonen (Finlanda)	3.58:30
5.	Raffaello Ducceschi (Italia)	3.59:26
6.	Carl Schmeler (S.U.A.)	3.59,46

Înălțime

1.	**Dietmar Mögenburg (R.F.G.)**	2,35 m
2.	Patrick Sjöberg (Suedia)	2,33 m
3.	Zhu Jianhua (R. P. Chineză)	2,31 m
4.	Dwight Stones (S.U.A.)	2,31 m
5.	Doug Bordquist (S.U.A.)	2,29 m
6.	Milt Ottey (Canada)	2,29 m

Lungime

1.	**Carl Lewis (S.U.A.)**	8,54 m
2.	Gary Honey (Australia)	8,24 m
3.	Giovanni Evangelisti (Italia)	8,24 m
4.	Larry Myricks (S.U.A.)	8,16 m
5.	Liu Yuhang (R. P. Chineză)	7,99 m
6.	Joey Wells (Bahamas)	7,97 m

Triplusalt

1. **Al Joyner (S.U.A.)** 17,26
2. Mike Conley (S.U.A.) 17,18
3. Keith Connor (Marea Britanie) 16,87
4. Zhenxian Zou (R. P. Chineză) 16,83
5. Peter Bouscher (R.F.G.) 16,77
6. Willie Banks (S.U.A.) 16,75

Prăjină

1. **Pierre Quinou (Franța)** 5,75 m
2. Mike Rully (S.U.A.) 5,65 m
3. Thierry Vignerou (Franța) 5,60 m
4. Eare Bell (S.U.A.) 5,60 m
5. Kimmo Pallonen (Finlanda) 5,45 m
6. Doug Lytle (S.U.A.) 5,40 m

Greutate

1. **Alessandro Andvei (Italia)** 21,26 m
2. Michael Caster (S.U.A.) 21,09 m
3. Dave Laut (S.U.A.) 20,97 m
4. Augie Wolf (S.U.A.) 20,93 m
5. Werner Günthov (Elveția) 20,28 m
6. Marco Montelatin (Italia) 19,98 m

Disc

1. **Rolf Danneberg (R.F.G.)** 66,60 m
2. Mc Wilkins (S.U.A.) 66,30 m
3. John Powell (S.U.A.) 65,46 m
4. Knut Mjeltnes (Norvegia) 65,28 m
5. Art Burns (S.U.A.) 64,93 m
6. Alwin Wagner (R.F.G.) 64,72 m

Suliță

1. **Arto Uaerkoenen (Finlanda)** 86,76
2. David Ottley (Marea Britanie) 85,74
3. Kenth Eldebrink (Suedia) 83,72
4. Wolfram Gambke (R.F.G.) 82,46
5. Masai Yoshida (Japonia) 81,98
6. Einar Vilhjamsson (Islanda) 81,58

Ciocan

1. **Juha Tiainen (Finlanda)** 78,08 m
2. Karl-Hans Riehm (R.F.G.) 77,98 m
3. Klaus Ploghaus (R.F.G.) 76,68 m
4. Giampalo Urlando (Italia) 75,96 m
5. Orlando Bainchini (Italia) 75,94 m
6. Bill Green (S.U.A.) 75,60 m

Decatlon

1. **Daley Thompson** (Marea Britanie) 8797 p R.O. (10,44, 8,01 m, 15,72 m, 2,03 m, 46,56 s, 14,34 s, 46,56 m, 5,00 m, 65,24 m, 4:35,0)
2. Jürgen Hingsen (R.F.G.) 8673 p
3. Siegfried Wentz (R.F.G.) 8412 p
4. Guido Krastschmer (R.F.G.) 8326 p
5. William Motti (Franța) 8266 p
6. John Crist (S.U.A.) 8130 p

BASCHET

masculin :

1. S.U.A.
2. Spania
3. Iugoslavia
4. Canada
5. Italia
6. Uruguay

feminin :

1. S.U.A.
2. Coreea de Sud
3. R. P. Chineză
4. Canada
5. Australia
6. Iugoslavia

BOX

Cat. semimuscă

1. **Paul Gonzales (S.U.A.)**
2. Salvatore Todisco (Italia)
3. Keith Mwila (Zambia)
   Jose Marcelino Bolivar (Venezuela)

Cat. muscă
1. **Steven McCrory (S.U.A.)**
2. Redzep Redzepovsku (Iugoslavia)
3. Eyup Can (Turcia)
   Ibrahim Bilali (Kenya)

Cat. cocoş

1. **Maurizio Stecca (Italia)**
2. Hector Lopez (Mexic)
3. D. Walters (Canada)
   P. Nolasco (Republica Dominicană)

Cat. semiuşoară

1. **Pernell Whitaker** (S.U.A.)
2. Luis Ortiz (Porto Rico)
3. Mastin Ndongo Ebanga (Camerun)
   Chil-Sung Chun (Coreea de Sud)

Cat. pană

1. **Meldrick Taylor** (S.U.A.)
2. Peter Konyegwachie (Nigeria)
3. Omar Catari Peraza (Venezuela)
   Iurgut Aykac (Turcia)

Cat. uşoară

1. **Jerry Page** (S.U.A.)
2. Dhawes Umponmaha (Tailanda)
3. MIRCEA FULGER (ROMÂNIA)
   Mirko Puzovic (Iugoslavia)

Cat. semimijlocie

1. **Mark Breland** (S.U.A.)
2. Young Su An (Coreea de Sud)
3. Joni Nyman (Finlanda)
   Luciano Bruno (Italia)

Cat. mijlocie mică
1. **Frank Tate** (S.U.A.)

2. Shawn O'Sullivan (Canada)
3. Manfred Zielouka (R.F.G.)
   Cristophe Tiozzo (Franţa)

Cat. mijlocie

1. **Joon Sup Sbin** (Coreea de Sud)
2. Virgil Hill (S.U.A.)
3. Mohamed Zagui (Algeria)
   Aristides Gouzales (Porto Rico)

Cat. semigrea

1. **Anton Josipavic** (Iugoslavia)
2. Kevin Barry (Noua Zeelandă)
3. Mustapha Moussa (Algeria)
   Evander Holyfield (S.U.A

Cat. grea

1. **Henry Tillman** (S.U.A.)
2. Willie Dewit (Canada)
3. Arnold Van Derlijde (Olanda)
   Angelo Musone (Italia)

Cat. supergrea

1. **Tyrell Biggs** (S.U.A.)
2. Francesco Domiani (Italia)
3. Robert Wells (Marea Britanie)
   Salihu Azis (Iugoslavia)

CAIAC-CANOE

FEMININ

K 1 500 m

1. **Agneta Andersson (Suedia)**	1:58,72
2. Barbara Schuttpelz (R.F.G.)	1:59,93
3. Annemiek Derckx (Olanda)	2:00,11
4. **Tecla Marinescu (România)**	2:00,12
5. Beatrice Basson (Franţa)	2:01,21
6. Sheila Conover (S.U.A.)	2:02,38

K 2 500 m

1. **Agneta Andersson-Anna Olsson (Suedia)**	1:45,25
2. Alexandra Barre-Sue Holloway (Canada)	1:47,13
3. Josefa şi Barbara Schuttpelz (R.F.G.)	1:47,32

4. **Agafia Constantin-Nastasia Ionescu (România)** 1:47,56
5. Shirley Dery-Leslie Klein (S.U.A.) 1:49,51
6. Bernadette Hettich-Catherine Mathevon (Franța) 1:51,40

K 4 500 m

1. **ROMÂNIA (AGAFIA CONSTANTIN, NASTASIA IONESCU, TECLA MARINESCU, MARIA ȘTEFAN)** 1:38,34
2. Suedia 1:38,87
3. Canada 1:39,40
4. S.U.A. 1:40,49
5. R. F. Germania 1:42,68
6. Norvegia 1:42,97

MASCULIN

K 1 500 m :

1. **Ian Ferguson (Noua Zeelandă)** 1:47,84
2. Lars-Erik Moberg (Suedia) 1:48,18
3. Bernard Bregeon (Franța) 1:48,41
4. **Vasile Diba (România)** 1:48,77
5. David Upson (Marea Britanie) 1:49,32
6. Daniele Scarpa (Italia) 1:49,60

K 1 1 000 m

1. **Alan Thompson (Noua Zeelandă)** 3.45,73
2. Milan Janic (Iugoslavia) 3:46'88
3. Greg Barton (S.U.A.) 3:47,38
4. Kelle Sundovist (S.U.A.) 3:48,69
5. Peter Genders (Australia) 3:49,38
6. Philippe Boccara (Franța) 3:49,11
7. **Vasile Diba (România)** 3:51,61

K 2 500 m

1. **Ian Ferguson-Paul Mac Donald (Noua Zeelandă)** 1:34,21
2. Per-Inger Bengtsson-Lars Erik Moberg (Suedia) 1:35,26
3. Hugh Fischer-Alwyn Morris (Canada) 1:35,41
4. Daniele Scarpa-Francesco Uberti (Italia) 1:35,50
5. **Nicolae Fedosei-Angelin Velea (România)** 1:35,60
6. Francisc Hervieu-Daniel Legras (Franța) 1:36,40

K 2 1 000 m

1. **Hugh Fischer-Alwyn Morris (Canada)** 3:24,22
2. Bernard Bregeon-Patrick Lefoulon (Franța) 3:25,97
3. Barry Kelly-Grant Kenny (Australia) 3:26,80
4. Terry Kent-Terry White (S.U.A.) 3:27,01
5. Matthias Seack-Oliver Seack (R.F.G.) 3:27,28
6. Daniele Scarpa-Francesco Uberti (Italia) 3:27,46

K 4 1 000 m

1. **Noua Zeelandă (G. Bramwell, I. Ferguson, P. McDonald, A. Tompson)** 3:02,28
2. Suedia 3:02,81
3. Franța 3:03,94
4. **România** (I. Constantin, N. Fedosei, I. Letcaie, A. Velea) 3:04,39
5. Marea Britanie 3:04,59
6. Spania 3:04,71

C 1. 500 m :

1. **Larry Cain (Canada)** 1:57.01
2. Henning Jakobsen (Danemarca) 1:58,45
3. **Costică Olaru (România)** 1:59,86
4. Philippe Renaud (Franța) 1:59,95
5. Timo Gronlund (Finlanda) 2:01,00
6. Kiyoto Inoue (Japonia) 2:01,79

C 1 1000 m

1. **Ulrich Aicke (R.F.G.)** 4:06,32
2. Larry Cain (Canada) 4:08,67
3. Henning Jakobsen (Danemarca) 4:09,51
4. Timo Gronlund (Finlanda) 4:15,58
5. **Costică Olaru (România)** 4:16,39
6. Stephen Train (Marea Britanie) 4:16,64

C 2 500 m

1. **Matija Ljubek-Mirko Nisovici (Iugoslavia)** 1:43,67
2. IVAN PATZAICHIN-TOMA SIMIONOV (România) 1:45,68
3. Enrique Miguez-Narcisco Suarez (Spania) 1:47,71
4. Dider Hoyer-Eric Renaud (Franța) 1:47,72

5. Steve Botting-Eric Smith (Canada) 1:48,81
6. Wolfrem Faust-Ralf Wienand (R.F.G.) 1:48,97

C 2 1 000 m

1. **IVAN PATZAICHIN-TOMA SIMIONOV (ROMÂNIA)** 3:40,60
2. Matija Ljubek-Mirko Nisovic (Iugoslavia) 3:41,56
3. Didier Hoyer-Eric Renaud (Franța) 3:48,01
4. Wolfram Faust-Ralf Wienand (R.F.G.) 3:52,69
5. John Plenkenhorn-Rodney McClein (S.U.A.) 3:52,72
6. Enrique Miguez-Narcisco Suarez (Spania) 3:56,92

CANOTAJ ACADEMIC

FEMININ

Simplu

1. **VALERIA RĂCILĂ (ROMÂNIA)** 3:40,68
2. Charlotte Geer (S.U.A.) 3:43,89
3. Ann Haesebrouck (Belgia) 3:45,72
4. Andreea Schreiner (Canada) 3:45,97
5. Lise Marianne Justesen (Danemarca) 3:47,79
6. Beryul Mitchell (Marea Britanie) 3:51,20

Dublu vîsle

1. **ROMÂNIA (ELISABETA OLENIUC, MARIOARA POPESCU)** 3:26,27
2. Olanda 3:29,13
3. Canada 3:29,82
4. Suedia 3:30,79
5. Norvegia 3:32,09
6. S.U.A. 3:32,33

Dublu rame

1. **ROMÂNIA (ELENA HORVAT, RODICA ARBA)** 3:32,60
2. Canada 3:36,06
3. R.F.G. 3:40,50
4. Olanda 3:44,01
5. S.U.A. 3:44,35
6. Marea Britanie 3:48,53

4 + 1 rame

1. **ROMÂNIA (OLGA BULARDA, CHIRA APOSTOL, MARIA FRICIOIU, FLORICA LAVRIC + VIORICA IOJA)** 3:19,36
2. Canada 3:21,55
3. Australia 3:23,39
4. S.U.A. 3:23,58
5. Olanda 3:23,97
6. R.F.G. 3:29,03

4 + 1 vîsle

1. **ROMÂNIA (SOFIA CORBAN, IOANA BADEA, ANIȘOARA SOROHAN, TITIE ȚĂRAN + ECATERINA OANCIA)** 3:14,11
2. S.U.A. 3:15,57
3. Danemarca 3:16,02
4. R.F.G. 3:16,81
5. Franța 3:17,87
6. Italia 3:21,48

8 + 1

1. **S.U.A. (Kathryn Keeler, Kristen Thorsness, Kristine Norellus, Jeanne Fionagan, Carie Graves, Caroll Bower, Harriet Metcalf, Shyril O'Steen + Betsy Beard)** 2:59.80
2. ROMÂNIA (LUCIA SAUCA, CAMELIA DIACONESCU, MIHAELA ARMĂȘESCU, ADRIANA CHELARIU, ANETA MIHALI, AURORA PLEȘCA, MARIOARA TRAȘCĂ, DOINA BĂLAN + VIORICA IOJA) 3:00,87
3. Olanda 3:02,92
4. Canada 3:03,64
5. Marea Britanie 3:04,51
6. R.F.G. 3:09,92

MASCULIN

Simplu

1. **Pertti Karppinen (Finlanda)** 7:00,24
2. Peter-Michael Kolbe (R.F.G.) 7:02,10
3. Robert Mills (Canada) 7:10,38
4. John Biglow (S.U.A.) 7:12,00
5. Ricardo Ibarre (Argentina) 7:14,59
6. Konstantinos Kontomanolis (Grecia) 7:17,03

Dublu vîsle

1. **S.U.A. (Paul Enquist, Bradley, Lewis)** 6:36,87
2. Belgia 6:38,19
3. Iugoslavia 6:39,59
4. R.F.G. 6:40,41
5. Italia 6:44,29
6. Canada 6:46,68

Dublu rame

1. **ROMÂNIA (VALER TOMA, PETRU IOSUB)**	6:45,39
2. Spania	6:48,47
3. Norvegia	6:51,81
4. R.F.G.	6:52,53
5. Italia	6:55,83
6. S.U.A.	6:58,46

2 + 1

1. **Italia (Giuseppe Abbagnale, Carmine Abbagnale + Giuseppe di Capua)**	
2. ROMÂNIA (VASILE TOMOIAGĂ, DIMITRIE POPESCU + DUMITRU RĂDUCANU)	7:05,99
3. S.U.A.	7:11,21
4. Brazilia	7:12,81
5. Canada	7:17,07
6. R.F.G.	7:18,98

4 rame

1. **Noua Zeelandă (Keith Trask, Conrad Robertson),**	6:03,48
2. S.U.A.	6:06,10
3. Danemarca	6:07,72
4. R.F.G.	6:09,27
5. Elveția	6:09,50
6. Suedia	6:11,71

4 vîsle

1. **R.F.G. (Michael Dursch, Dieter Wiedenmann, Raimund Hormann, Albert Hedderich)**	5:57,55
2. Australia	5:57,98
3. Canada	5:59,07
4. Italia	6:00,94
5. Franța	6:01,35
6. Spania	6:04,99

4 + 1

1. **Marea Britanie (Steven Redgrave, Andrew Holmes, Richard Budgett, Martin Cross + Adrian Ellison)**	6:18,64
2. S.U.A.	6:20,28
3. Noua Zeelandă	6:23,68
4. Italia	6:26,44
5. Canada	6:28,78
6. R.F.G.	6:34,23

8 + 1

1. **Canada (Blair Horn, Dean Crawford, Mike Evans, Paul Steele, Grant Main, Mark Evans, Kevin Neufeld, Pat Turner + Brain McMahon)**	5:41,32
2. S.U.A.	5:41,78
3. Australia	5:43,40
4. Noua Zeelandă	5:44,14
5. Marea Britanie	5:47,01
6. Franța	5:49,52

CĂLĂRIE

Concursul complet individual

1. **Mark Todd (Noua Zeelandă) cu Charisma**	51,60 p
2. Karen Stives (S.U.A.) cu Den Arthur	54,20 p
3. Virginia Holgate (Marea Britanie) cu Princeless	56,80 p
4. Torrence Fleischmann (S.U.A.) cu Finvarra	60,40 p
5. Pascal Morvillers (Franța) cu Gulliver B	63,80 p
6. Lucinda Green (Marea Britanie) cu Regal Realm	63,80 p

Concursul complet echipe

1. **S.U.A. (Karen Stives cu Den Arthur 54,20 p, Torrence Fleischmann cu Finvarra 60,40 p, Michael Plumb cu Blue Stone 71,40 p)**	186,00 p
2. Marea Britanie	189,20 p
3. R.F.G.	234,00 p
4. Franța	235,00 p
5. Australia	258,40 p
6. Noua Zeelandă	280,00 p

„Marele premiu" dresaj individual

1. **Reiner Klimke (R.F.G.) cu Ahlerich**	1 504 p
2. Anne-Grethe Jensen (Danemarca) cu Marzag	1 442 p
3. Hofer (Elveția) cu Limandus	1 364 p
4. Bylund (Suedia) cu Aleks	1 332 p
5. Krug (R.F.G.) cu Muscadeur	1 323 p
6. Bartle (Marea Britanie) cu Wily Trout	1 279 p

„Marele premiu" dresaj echipe

1. **R.F.G. (Reiner Klimke, cu Ahlerich, Uwe Sauer, cu Montevideo, Herbert**

Krug, cu Muscadeur) 4 955
2. Elveţia 4 673
3. Suedia 4 630
4. Olanda 4 586
5. Danemarca 4 574
6. S.U.A. 4 559

„Marele premiu" obstacole individual

1. **Joe Fargis (S.U.A.)** cu **Touch of Class** 4 p (0 p în dresaj)
2. Conrad Homfeld (S.U.A.) cu Abdullah 4 p (8 p după baraj)
3. Heidi Robiani (Elveţia) cu Jessica V 8 p (0 p în baraj)
4. Mario Deslavries (Canada) cu Aramis 8 p (4 p)
5. Bruno Candrian (Elveţia) cu Slygof 8 p (8 p după baraj
6. Luis Alvarez (Spania) cu Jexico de Park 8,50 p

„Marele premiu" obstacole echipe

1. **S.U.A. (Joe Fargis** cu **Touch of Class, Melanie Smith** cu **Calypso, Leslie Burr** cu **Albany, Conrad Homfeld** cu **Abdullah)** 12 p
2. Marea Britanie 36,75 p
3. R.F.G. 39,25 p
4. Canada 40,00 p
5. Elveţia 41,00 p
6. Franţa 49,75 p

CICLISM

Feminin

Fond individual (79,2 km)

1. *Connie Carpenter-Phinney (S.U.A.)* 2 h 11:14
2. Rebeca Twigg (S.U.A.) 2 h 11:14
3. Sandra Schumacher (R.F.G.) 2 h 11:14
4. Unni Larssen (Norvegia) 2 h 11:14
5. Maria Canins (Italia) 2 h 11:14
6. Jeannie Longo (Franţa) 2 h 12:35

MASCULIN

Fond individual 190,200 km

1. *Alexis Grewal (S.U.A.)* 4 h 59:57
2. Steve Bauer (Canada) 4 h 59:57
3. Otto Lauritsen (Norvegia) 5 h 00:18
4. Morten Saether (Norvegia) 5 h 00:18
5. Davis Phinney (S.U.A.) 5 h 01:37
6. Thomas Rogers (S.U.A.) 5 h 01:37

100 km contratimp echipe

1. *Italia (Marcello Bartalini, Marco Giovannetti, Eros Poli, Claudio Vandelli)* 1 h 58:28
2. Elveţia 2 h 02:38
3. S.U.A. 2 h 02:46
4. Olanda 2 h 02:57
5. Suedia 2 h 02:46
6. Franţa 2 h 05:07

Urmărire individual

1. *Steve Hegg (S.U.A.)*
2. Rolf Golz (R.F.G.)
3. Leonard Harvey Nitz (S.U.A.)
4. Dean Woods (Australia)

Urmărire pe echipe

1. *Australia (Michael Grende, Kevin Nikols, Michael Turtur, Dean Woods)*
2. S.U.A.
3. R.F.G.
4. Italia

Viteză

1. *Mark Gorski (S.U.A.)*
2. Nelson Vails (S.U.A.)
3. Tsutomu Sakamoto (Japonia)
4. Philippe Vernet (Franţa)
5. Fredy Scheller (R.F.G.)
6. Marcelo Alexandre (Argentina)

Contratimp individual 1 000 m cu start de pe loc

1. *Fredy Schmidtke (R.F.G.)* 1:06,104
2. Curtis Harnett (Canada) 1:06,436
3. Fabrice Colas (Franţa) 1:06,649
4. Gene Samuel (Trinidad-Tobago) 1:06,691
5. Craig Adair (Noua Zeelandă) 1:06,964
6. David Weller (Jamaica) 1:07,243

Cursa cu adiţiune de puncte

1. *Roger Ilegems (Belgia)*
2. Uwe Messerschmidt (R.F.G.)
3. Jose Manuel Youshimatz (Mexic)
4. Joerg Mueller (Elveţia)
5. Juan Esteban Curuchet (Argentina)
6. Glenn Clarke (Australia)

FOTBAL

1. **Franţa**
2. Brazilia
2. Iugoslavia
4. Italia

GIMNASTICĂ

FEMININ

Echipe

1. *ROMÂNIA (ECATERINA SZABO, LAVINIA AGACHE, SIMONA PĂUCA, CRISTINA GRIGORAȘ, LAURA CUTINA, MIHAELA STĂNULEȚ, CAMELIA RENCIU)* 392,20
2. S.U.A. 391,20
3. R. P. Chineză 388,60
4. R.F.G. 379,15
5. Canada 378,90
6. Japonia 376,75

Individual compus

1. *Mary Lou Retton (S.U.A.)* 79,175 p
2. ECATERINA SZABO (ROMÂNIA) 79,125 p
3. SIMONA PĂUCA (ROMÂNIA) 78,675 p
4. Julianne McNamara (S.U.A.) 78,400 p
5. LAURA CUTINA (ROMÂNIA 78,300 p
6. Ma Yanhong (R. P. Chineză) 77,850 p

Sărituri

1. *ECATERINA SZABO (ROMÂNIA)* 19,875 p
2. Mary Lou Retton (S.U.A.) 19,850 p
3. LAVINIA AGACHE (ROMÂNIA) 19,750 p
4. Tracee Talavera (S.U.A.) 19,700 p
5. Zhou Ping (R. P. Chineză) 19,500 p
6. Brigitta Lehmann (R.F.G.) 19,425 p
7. Kelly Brown (Canada) 19,425 p

Paralele

1. *Ma Yanhong (R. P. Chineză)* 19,950 p
   Julianne McNamara (S.U.A.) 19,950 p
3. Mary Lou Retton (S.U.A.) 19,800 p
4. MIHAELA STĂNULEȚ (ROMÂNIA) 19,650 p
5. Romi Kessler (Elveția) 19,425 p
6. Zhou Ping (R. P. Chineză) 19,350 p

Bîrnă

1. *ECATERINA SZABO (ROMÂNIA)* 19,800 p
   SIMONA PĂUCA (ROMÂNIA) 19,800 p
3. Kathy Johnson (S.U.A.) 19,650 p
4. Mary Lou Retton (S.U.A.) 19,550 p
5. Ma Yanhong (R. P. Chineză) 19,450 p
6. Romi Kessler (Elveția) 19,350 p

Sol

1. *ECATERINA SZABO (ROMÂNIA)* 19,975 p
2. Julianne McNamara (S.U.A.) 19,950 p
3. Mary Lou Retton (S.U.A.) 19,775 p
4. Zhou Qiurui (R. P. Chineză) 19,625 p
5. Romi Kessler (Elveția) 19,575 p
6. Ma Yanhong (R. P. Chineză) 19,450 p

MASCULIN

Echipe

1. *S.U.A. (Peter Vidmar, Bart Conner, Mitchell Gaylord, James Hartung, Timothy Daggett, Scott Johnson)* 591,40 p
2. R. P. Chineză 590,80 p
3. Japonia 586,70 p
4. R.F.G. 582,10 p
5. Elveția 579,95 p
6. Franța 578,25 p

Individual compus

1. *Koji Gușiken (Japonia)* 118,700 p
2. Peter Vidmar (S.U.A.) 118,675 p
3. Li Ning (R. P. Chineză) 118,575 p
4. Tong Fei (R. P. Chineză) 118,550 p
5. Mitchell Gaylord (S.U.A.) 118,525 p
6. Bart Conner (S.U.A.) 118,350 p

. . . . . .

14. EMILIAN NICULA (ROMÂNIA) 116,025 p
15. VALENTIN PINTEA (ROMÂNIA) 116,000 p

Sol

1. *Li Ning (R. P. Chineză)* 19,925 p
2. Lou Youn (R. P. Chineză) 19,775 p
3. Koji Sotomura (Japonia) 19,700 p
   Philippe Vatuone (Franța) 19,700 p
5. Bart Conner (S.U.A.) 19,675 p
6. VALENTIN PINTEA (ROMÂNIA) 19,600 p

Cal cu mînere

1. *Li Ning (R. P. Chineză)* 19,950 p
   Peter Vidmar (S.U.A.) 19,950 p
3. Timothy Daggett (S.U.A.) 19,825 p
4. Tong Fei (R. P. Chineză) 19,750 p
5. Jean-Luc Cairon (Franța) 19,700 p
6. Nobunyki Kajitani (Japonia) 19,625 p

Inele

1. *Li Ning (R. P. Chineză)* 19,850 p
   Koji Gușiken (Japonia) 19,850 p
3. Mitchell Gaylord (S.U.A.) 19,825 p
4. Tong Fei (R. P. Chineză) 19,750 p
5. Peter Vidmar (S.U.A.) 19,750 p
6. Kyoji Yamawaki (Japonia) 19,725 p
7. EMILIAN NICULA (ROMÂNIA) 19,500 p

Sărituri

1. *Lou Youn (R. P. Chineză)* 19,950 p
2. Skinji Morisue (Japonia) 19,825 p
   Li Ning (R. P. Chineză) 19,825 p
   Koji Gușiken (Japonia) 19,825 p
   Mitchell Gaylord (S.U.A.) 19,825 p
6. James Hartung (S.U.A.) 19,800 p

Paralele

1. *Bart Conner (S.U.A.)* 19,950 p
2. Nobunyki Kajitani (Japonia) 19,925 p
3. Mitchell Gaylord (S.U.A.) 19,850 p
4. Tong Fei (R. P. Chineză) 19,825 p
5. Koji Gușiken (Japonia) 19,800 p
6. Li Ning (R. P. Chineză) 19,775 p

Bară

1. *Shinji Morisue (Japonia)* 20,00 p
2. Tong Fei (R. P. Chineză) 19,975 p
3. Koji Gușiken (Japonia) 19,950 p
4. Lou Youn (R. P. Chineză) 19,850 p
   Peter Vidmar (S.U.A.) 19,850 p
   Timothy Daggett (S.U.A.) 19,850 p

GIMNASTICA RITMICĂ

1. **Lori Fung (Canada)** **57,950**
2. **DOINA STĂICULESCU (ROMÂNIA)** 57,900
3. Regina Weber (R.F.G.) 57,700
4. **Alina Drăgan (România)** 57,375
5. Milena Raljin (Iugoslavia) 57,250
6. Marta Canton (Spania) 56,950

HALTERE

Categoria 52 kg

1. *Guoqiang Zeng (R. P. Chineză)* 235 kg (105 + 130)
2. Peishun Zhou (R. P. Chineză) 235 kg (107,5 + 127,5)
3. Kazushito Manabe (Japonia) 232,5 kg (102,5 + 130)
4. Mahmoud Tarha (Liban) 230 kg (102,5 + 127,5)
5. Hidemi Miyashita (Japonia) 230 kg (107,5 + 122,5)
6. Maman Suryaman (Indonezia) 227,5 kg (102,5 + 125)

Categoria 56 kg

1. *Shude Wu (R. P. Chineză)* 267,5 kg (120 + 147,5)
2. Runming Lai (R. P. Chineză) 265 kg (125 + 140)
3. Masahiro Kotaka (Japonia) 252,5 kg (112,5 + 140)
4. Takashi Ichiba (Japonia) 250 kg (110 + 140)
5. Chil Bong Chim (Coreea de Sud) 245 kg (105 + 140)
6. Dionisio Munoz (Spania) 242,5 kg (110 + 132,5)

. . . . . .

GHEORGHE MAFTEI (ROMÂNIA) neclasat

Categoria 60 kg

1. *Weiqiang Chan (R. P. Chineză)* 282,5 kg (125 + 157,5)
2. GELU RADU (ROMÂNIA) 280 kg (125 + 155)
3. Wan-Yee Tsai (Taiwan) 272,5 kg (125 + 147,5)
4. Kaoru Wabitko (Japonia) 270 kg (120 + 150)
5. Yosuke Muraki (Japonia) 267,5 kg 267,5 kg (120 + 147,5)
6. Myeong Su Lee (Coreea de Sud) 267,5 kg (117,5 + 150)

. . . . . .

9. MIRCEA TULI (ROMÂNIA) 265 kg (115 + 150)

Categoria 67,5 kg

1. *Yao Jinyuan (R. P. Chineză)* 320 kg (142,5 + 177,5)
2. ANDREI SOCACI (ROMÂNIA) (312,5 kg (142,5 + 170)
3. Jouni Gronman (Finlanda) 312,5 kg (140 + 172,5)
4. Dean Willey (Marea Britanie) 310 kg (140 + 170)
5. Choji Taira (Japonia) 305 kg (132,5 + 172,5)
6. Yasushiga Sasaki (Japonia) 302,5 kg (140 + 162,5)

Categoria 75 kg

1. *Karl-Heinz Radschinsky (R.F.G.)* 340 kg (150 + 190)
2. Jacques Demers (Canada) 335 kg (147,5 + 187,5)

3. DRAGOMIR CIOROSLAN (ROMÂNIA) 332,5 kg (147,5 + 185)
4. David Morvan (Marea Britanie) 3 30 kg (145 + 185)
5. Li Shun Zhu (R.P. Chineză) 322,5 kg (147,5 + 175)
6. Mohammed y Mohammed (Irac) 3 20 kg (140 + 180)

Categoria 82,5 kg

1. *PETRE BECHERU (ROMÂNIA)* 355 kg (155 + 200)
2. Roberts Kabbas (Australia) 342,5 kg (150 + 190)
3. Ryoji Isaoka (Japonia) 340 kg (150 + 190)
4. Newton Burrowes (Marea Britanie) 327,5 kg (147,5 + 180)
5. Ebraheem Elbakh (Egipt) 322,5 kg (145 + 177,5)
6. Lee Kang Seng (Coreea de Sud) 322,5 kg (140 + 182,5)

Categoria 90 kg

1. *NICU VLAD (ROMÂNIA)* 392,5 kg (172,5 + 220) RO
2. DUMITRU PETRE (ROMÂNIA) 360 kg (165 + 195)
3. David Mercer (Marea Britanie) 352,5 kg (157,5 + 195)
4. Peter Immesberger (R.F.G.) 350 kg (155 + 195)
5. Woo Won Hwang (Coreea de Sud) 350 kg (152,5 + 197,5)
6. Mikos Iliadis (Grecia) 350 kg (155 + 195)

Categoria 100 kg

1. *Rolf Milser (R.F.G.)* 385 kg (167,5 + + 217,5)
2. VASILE GROAPĂ (ROMÂNIA) 382,5 kg (165 + 217,5)
3. Pekka Niemi (Finlanda) 367,5 kg (160 + 207,5)
4. Kevin Roy (Canada) 357,5 kg (160 + + 197,5)
5. Ken Clark (S.U.A.) 352,5 kg (155 + + 197,5)
6. Franz Langthaler (Austria) 350 kg (162,5 + 187,5)

Categoria 110 kg

1. *Norberto Oberburger (Italia)* 390 kg (175 + 215)
2. ȘTEFAN TAȘNADI (ROMÂNIA) 380 kg (167,5 + 212,5)
3. Guy Carlton (S.U.A.) 377,5 kg (167,5 + 210)
4. Franck Seipeilt (R.F.G.) 367,5 kg (160 + 207,5)
5. Albert Squires (Canada) 365 kg (165 + 200)
6. Goran Pettersson (Suedia) 360 kg (165 + 195)

Categoria +110 kg

1. *Dinko Lukin (Australia)* 412,5 kg (172,5 + 240)
2. Mario Martinez (S.U.A.) 410 kg (185 + 225)
3. Manfred Nerlinger (R.F.G.) 397,5 kg (177,5 + 220)
4. Ștefan Laggner (Austria) 385 kg (170 + 215)
5. Ioannis Tsintsaris (Grecia) 347 kg (162 + 185)
6. Bartholomew Oluoma (Nigeria) 337,5 kg (150 + 187,5)

HANDBAL

masculin :

1. **Iugoslavia**
2. R. F. Germania
3. ROMÂNIA
4. Danemarca
5. Suedia
6. Islanda

feminin :

1. **Iugoslavia**	10 p	(143—102)
2. Coreea de Sud	7 p	(125—119)
3. R. P. Chineză	5 p	(112—115)
4. S.U.A.	4 p	114—123)
5. R. F. Germania	4 p	(91—100)
6. Austria	0 p	(91—117)

HOCHEI PE IARBĂ

masculin.

1. **Pakistan**
2. R. F. Germania
3. Marea Britanie
4. Australia
5. India
6. Olanda

feminin :

1. **Olanda 9 p**
2. R. F. Germania 6 p
3. S.U.A. 5 p (9—7)
4. Australia 5 p (9—7)
5. Canada 5 p (9—11)
6. Noua Zeelandă 0 p

ÎNOT

FEMININ

100 m liber

1. *Carrie Steinseifer (S.U.A.)*	55,92
2. Nancy Hogshead (S.U.A.)	55,92
3. Annemarie Verstappen (Olanda)	56,08
4. Colly van Bentun (Olanda)	56,43
5. Michele Pearson (Australia)	56,83
6. June Croft (Marea Britanie)	56,90

200 m liber

1. *Mary Wayte (S.U.A.)* 1:59,23
2. Cynthia Woodhead (S.U.A.) 1:59,30
3. Annemarie Verstappen (Olanda) 1:59,69
4. Michels Pearson (Australia) 1:59,79
5. Conny van Bentun (Olanda) 2:00,59
6. June Croft (Marea Britanie) 2:00,64

400 m liber

1. *Tiffanny Cohen (S.U.A.)* 4:07,10 RO
2. Sarah Hardeastle (Marea Britanie) 4:10,27
3. June Croft (Marea Britanie) 4:11,49
4. Kimberly Lineham (S.U.A.) 4:12,26
5. Anna McVann (Australia) 4:13,95
6. Jolande Van der Meer (Olanda) 4:16,05

800 m liber

1. *Tiffany Cohen (S.U.A.)* 8:24,95 RO
2. Michele Richardson (S.U.A.) 8:30,73
3. Sarah Hardcastle (Marea Britanie) 8:32,60
4. Anna McVann (Australia) 8:37,94
5. Carla Lasi (Italia) 8:42,45
6. Jolanda van der Meer 8:42,86

100 m spate

1. *Teresa Andrews (S.U.A.)* 1:02,55
2. Betsy Mitchell (S.U.A.) 1:02,63
3. Jolanda De Rover (Olanda) 1:02,91
4. CARMEN BUNACIU (ROMÂNIA) 1:03,21
5. ANCA PĂTRĂŞCOIU (ROMÂNIA) 1:03,29
6. Svenja Schelicht (R.F.G.) 1:93,46

200 m spate

1. *Jolanda de Rover (Olanda)* 2:12,38
2. Amy White (S.U.A.) 2:13,04
3. ANCA PĂTRĂŞCOIU (ROMÂNIA) 2:13,29
4. Georgina Parkes (Australia) 2:14,37
5. Tori Trees (S.U.A.) 2:15,73
6. Svenja Schlicht (R.F.G.) 2:15,93
7. CARMEN BUNACIU (ROMÂNIA) 2:16,15

100 m bras

1. *Petra van Staveren (Olanda)* 1:09,88 RO
2. Anne Ottenvrite (Canada) 1:10,69
3. Catherine Poirot (Franța) 1:10,70
4. Tracy Caulkins (S.U.A.) 1:10,88
5. Eva-Marie Hakansson (Suedia) 1:11,14
6. Hiroko Nagasaki (Japonia) 1:11,33

200 m bras

1. *Anne Ottenbrite (Canada)* 2:30,38
2. Susan Rapp (S.U.A.) 2:31,15
3. Ingrid Lampereur (Belgia) 2:31,45
4. Hiroka Nagasaki (Japonia) 2:32,93
5. Sharon Kellett (Australia) 2:33,60
6. Ute Hasse (R.F.G.) 2:33,82

100 m fluture

1. *Mary T. Meagher (S.U.A.)* 59,26
2. Jenna Johnson (S.U.A.) 1:00,19
3. Karin Seick (R.F.G.) 1:01,36
4. Annemarie Verstappen (Olanda) 1:01,56
5. Michelle McPharson (Canada) 1:01,58
6. Janet Tibbits (Australia) 1:01,78

200 m fluture

1. *Mary T. Meagher (S.U.A.* 2:06,90 RO
2. Karen Phillips (Australia) 2:10,56
3. Ina Beyermann (R.F.G.) 2:11,91
4. Nancy Hogshead (S.U.A.) 2:11,98
5. Samantha Purvis (Marea Britanie) 2:12,33
6. Naoko Kume (Japonia) 2:12,57

200 m mixt

1. *Tracy Caulkins (S.U.A.)* 2:12,64 RO
2. Nancy Hogshead (S.U.A.) 2:15,17
3. Michelle Pearson (Australia) 2:15,92
4. Lisa Curry (Australia) 2:16,75
5. Christiane Pielke (R.F.G.) 2:17,82
6. Manuela Dalla Valle (Italia) 2:19,69

400 m mixt

1. *Tracy Caulkins (S.U.A.)* 4:39,24
2. Suzanne Landells (Australia) 4:48,30
3. Petra Zindler (R.F.G.) 4:48,57
4. Susan Heon (S.U.A.) 4:49,41
5. Nathalie Gingras (Canada) 4:50,55
6. Donna McGinnis (Canada) 4:50,65

Ștafeta 4 × 100 m liber

1. *S.U.A. (Jenna Johnson, Carrie Steinseifer, Dara Torres, Nancy Hogshead)* 3:43,43
2. Olanda 3:44,40
3. R.F.G. 3:45,56
4. Australia 3:47,79
5. Canada 3:49,50
6. Marea Britanie 3:50,12

Ștafeta 4 × 100 m mixt

1. *S.U.A. (Teresa Andrews Tracy Caulkins, Mary T. Meagher, Nancy Hogshead)* 4:08,34
2. R.F.G. 4:11,97
3. Canada 4:12,98
4. Marea Britanie 4:14,05
5. Italia 4:17,40
6. Elveția 4:19,02

MASCULIN

100 m liber

1. **Abrose Gaines (S.U.A.)** 49,80 RO
2. Mark Stockwell (Australia) 50,24
3. Per Johansson (Suedia) 50,31
4. Michael Heath (S.U.A.) 50,41
5. Dano Helsall (Elveția) 50,50
6. Alberto Mestre (Venezuela) 50,70

200 m liber

1. **Michael Gross (R.F.G.)** 1:47,44 RM, RO
2. Michael Heath (S.U.A.) 1.49,10
3. Thomas Fahrner (R.F.G.) 1:49,69
4. Jeffrey Float (S.U.A.) 1:50,18
5. Alberto Mestre (Venezuela) 1:50,23
6. Frank Drost (Olanda)

400 m liber

1. **George Dicarlo (S.U.A.)** 3:51,23 RO
2. John Nykkanen (S.U.A.) 3:51,49
3. Justin Lemberg (Australia) 3:51,79
4. Ștefan Pfeiffer (R.F.G.) 3:52,91
5. Franck Iacono (Franța) 3:54,58
6. Darjan Petric (Iugoslavia) 3:54,58

1 500 m liber

1. **Michael O'Brien (S.U.A.)** 15:05,20
2. George Dicarlo (S.U.A.) 15:10,59
3. Ștefan Pfeiffer (R.F.G.) 15:12,11
4. Rainer Henkel (R.F.G.) 15:20,03
5. Franck Iacono (Franța) 15:26,96
6. Stefano Grandi (Italia) 15:28,58

100 m spate

1. **Rick Carey (S.U.A.)** 55,79
2. David Wilson (S.U.A.) 56,35
3. Mike West (Canada) 56,49
4. Gary Hurring (Noua Zeelandă) 56,90
5. Mark Kerry (Australia) 57,18
6. Bengt Baron (Suedia) 57,34

200 m spate

1. **Rick Carey (S.U.A.)** în serii 1:58,99 RO 2:00,23
2. Frederic Delcourt (Franța) 2:01,75
3. Cameron Henning (Canada) 2:02,37
4. Ricardo Prado (Brazilia) 2:03,05
5. Gary Hurring (Noua Zeelandă) 2:03,10
6. Ricardo Aldabe (Spania) 2:04,53

100 m bras

1. **Steve Lundquist (S.U.A.)** 1:01,65 RM, RO
2. Victor Davis (Canada) 1:01,99
3. Peter Evans (Australia) 1:02,97
4. Adrian Moorhouse (Marea Britanie) 1:03,25
5. Jon Moffet (S.U.A.) 1:03,29
6. Brett Stoks (Australia) 1:03,49

200 m bras

1. **Victor Davis (Canada)** 2:13,34 RM, RO
2. Glenn Berringen (Australia) 2:15,79

3. Etienne Dagon (Elveția) 2:17,41
4. Richard Schroeder (S.U.A.) 2:18,03
5. Ken Fitzpatrick (Canada) 2:18,86
6. Pablo Restrepo (Columbia) 2:18,96

100 m fluture

1. **Michael Gross** (R.F.G.) 53,08 RM, RO
2. Pablo Morales (S.U.A.) 53,23
3. Glenn Buchanan (Australia) 53,85
4. Rafael Vidal Castro (Venezuela) 54,27
5. Andrew Jamson (Marea Britanie) 54,28
6. Anthony Mosse (Noua Zeelandă) 54,93

200 m fluture

1. **Jon Sieben (Australia)** 1:57,04
2. Michael Gross (R.F.G.) 1:57,40
3. Rafael Vidal Castro (Venezuela) 1:57,51
4. Pablo Morales (S.U.A.) 1:57,75
5. Anthony Mosse (Noua Zeelandă) 1:58,75
6. Tom Ponting (Canada) 1:59,37

200 m mixt

1. **Alex Baumann (Canada)** 2:01,42 RM, RO
2. Pablo Morales (S.U.A.) 2:03,05
3. Neil Cochran (Marea Britanie) 2:04,38
4. Robin Brew (Marea Britanie) 2:04,52
5. Steve Lundquist (S.U.A.) 2:04,91
6. Andrew Phillips (Jamaica) 2:05,60

400 m mixt

1. **Alex Baumann (Canada)** 4:17,41 RM, RO
2. Ricardo Prado (Brazilia) 4:18,45
3. Robert Woodhouse (Australia) 4:20,50
4. Jesus Vassallo (S.U.A.) 4:21,46
5. Maurizio Divano (Italia) 4:22,76
6. Jeffrey Kostoff (S.U.A.) 4:23,28

Ștafeta 4 × 100 m liber

1. **S.U.A. (Cavanaugh, Heath, Biondi, Gaines)** 3:19,03 RM, RO
2. Australia 3:19,68
3. Suedia 3:22,69
4. R.F.G. 3:22,98
5. Marea Britanie 3:23,61
6. Franța 3:24,63

Ștafeta 4 × 100 m mixt

1. **S.U.A. (Carey Lundquist, Morales, Gaines)** 3:39,30 RM, RO
2. Canada 3:43,23
3. Australia 3:43,25
4. R.F.G. 3:44,26
5. Suedia 3:47,13
6. Marea Britanie 3:47,39

Ștafeta 4 × 200 m liber

1. **S.U.A. (Heath, Larson, Float, Hayes)** 7:15,69 RM, RO
2. R.F.G. 7:15,73
3. Marea Britanie 7:24,78
4. Australia 7:25,63
5. Canada 7:26,51
6. Suedia 7:26,53

ÎNOT ARTISTIC

Solo :

1. **Tracir Ruiz (S.U.A.)** 198,467 p
2. Carolyn Waldo (Canada) 195,300 p
3. Mimako Motoyoshi (Japonia) 187,050 p
4. Marijke Engelen (Olanda) 182,632 p
5. Gudrun Hanisch (R.F.G.) 182,017 p
6. Caroline Holwyard (Marea Britanie) 182,00 p

Duo.

1. **S.U.A. (Candie Coptie, Tracie Ruiz)** 195,584
2. Canada 194,234
3. Japonia 187,992
4. Marea Britanie 184,050
5. Elveția 180,109
6. Olanda 179,053

JUDO

Categoria 60 kg

1. **Shinji Sokokawa (Japonia)**
2. Jae-Yup Kim (Coreea de Sud)
3. Edward Lidia (S.U.A.)
4. Neil Eckersley (Marea Britanie)
5. Guy Delvingt (Franța)
6. Felice Mariani (Italia)

Categoria 65 kg

1. **Yoshiyuki Matsuoka (Japonia)**
2. Jung-Oh Hwang (Coreea de Sud)
3. Marc Alexandre (Franța)
4. Josef Reiter (Austria)
5. Stephen Gawthorpe (Marea Britanie)
6. Sandro Rosati (Italia)
7. **Constantin Niculae (România)**

Categoria 71 kg

1. **Ahn Byeong-Keun (Coreea de Sud)**
2. Ezio Gamba (Italia)
3. Luis Onmura (Brazilia)
4. Kerrith Brown (Marea Britanie)
5. Glen Beauchamp (Canada)
6. Hidetoshi Nakanishi (Japonia)

Categoria 78 kg

1. **Frank Wieneke (R.F.G.)**
2. Neil Adams (Marea Britanie)
3. **MIRCEA FRĂȚICĂ (ROMÂNIA)**
4. Michel Novak (Franța)
5. Robert Henneveld (Olanda)
6. Hiromitzu Takano (Japonia)

Categoria 86 kg

1. **Peter Seisenbacher (Austria)**
2. Robert Berland (S.U.A.)
3. Seiki Nose (Japonia)

Walter Carmona (Brazilia)

5. Fabien Canu (Franța)
   Densign White (Marea Britanie)

Categoria 95 kg

1. **Hyoung-Zoo Ha (Coreea de Sud)**
2. Douglas Vieira (Brazilia)
3. Bjarni Fredriksson (Islanda)
   Günter Neurenther (R.F.G.)
5. Yuri Fazi (Italia)
   Joe Meli (Canada)

Categoria +95 kg

1. Hitoshi Saito (Japonia)
2. Angelo Parisi (Franța)
3. Yong-Chul Cho (Coreea de Sud)
   Mark Berger (Canada)
5. Doug Nelson (S.U.A.)
   Radomir Kovacevici (Iugoslavia)

LUPTE GRECO-ROMANE

Categoria 48 kg

1. **Vincenzo Maenza (Italia)**
2. Markus Schaerer (R.F.G.)
3. Ikuzo Saito (Japonia)
4. Salih Borah (Turcia)
5. Kent Andersson (Suedia)
6. Dae Je Jun (Coreea de Sud)

Categoria 52 kg

1. **Atsuji Miyhara (Japonia)**
2. Daniel Aceves (Mexic)
3. Dac-Du Bang (Coreea de Sud)
4. Richa Hu (R. P. Chineză)
5. Ion Ronningen (Norvegia)
6. Taisto Halonen (Finlanda)
   MIHAI CIȘMAȘU (ROMÂNIA)

Categoria 57 kg

1. **Pasquale Passarelli (R.F.G.)**
2. Masaki Eto (Japonia)
3. Maralambos Holidis (Grecia)
4. NICOLAE ZAMFIR (ROMÂNIA)
5. Franck Famiano (S.U.A.)
6. Benni Ljungbeck (Suedia)

Categoria 62 kg

1. **Kim Weon Kee (Coreea de Sud)**
2. Kentolle Johansson (Suedia)

3. Hugo Dietsche (Elveţia)
4. Abdurrahim Kuzu (S.U.A.)
5. Doug Yeats (Canada)
6. Salem Bekhit (Egipt)

CONSTANTIN UŢĂ (ROMÂNIA)

Categoria 68 kg

1. **Vlado Lisjak (Iugoslavia)**
2. Tapio Sipila (Finlanda)
3. James Martinez (S.U.A.)
4. ŞTEFAN NEGRIŞAN (ROMÂNIA)
5. Deitmar Stretler (Austria)
6. Mohamed Alnakdali (Siria)

Categoria 74 kg

1. **Jouko Saloomaki (Finlanda)**
2. Roger Tallroth (Suedia)
3. ŞTEFAN RUSU (ROMÂNIA)
4. Young-Nam Kim (Coreea de Sud)
5. Karolj Kasap (Iugoslavia)
6. Martial Mischler (Franţa)

Categoria 82 kg

1. **ION DRAICA (ROMÂNIA)**
2. Dimitrios Thanopoulos (Grecia)
3. Soren Claeson (Suedia)
4. Momir Petkovic (Iugoslavia)
5. Jaro Overmark (Finlanda)
6. Mohamed El Azshram (Egipt)

Categoria 90 kg

1. **Steven Fraser (S.U.A.)**
2. ILIE MATEI (ROMÂNIA)
3. Frank Anderssun (Suedia)
4. Uwe Sachs (R.F.G.)
5. Jean Francois Court (Franţa)
6. George Pozidis (Grecia)

Categoria 100 kg

1. **VASILE ANDREI (ROMÂNIA)**
2. Greg Gibson (S.U.A.)
3. Josef Tertelja (Iugoslavia)
4. George Pikilidis (Grecia)
5. Franz Pitschmann (Austria)
6. Fritz Gerdsmeier (R.F.G.)

Categoria + 100 kg

1. **Jeffrey Blatnick (S.U.A.)**
2. Refic Memisevic (Iugoslavia)
3. VICTOR DOLIPSCHI (ROMÂNIA)
4. Panayotis Pikinidis (Grecia)
5. Hassan El Hada (Egipt)
   Thomas Johansson (Suedia) — desc.

LUPTE LIBERE

Cat. 48 kg

1. **Robert Weaver (S.U.A.)**
2. Kosef Akaishi (Japonia)
3. Gab-Do Son (Coreea de Sud)
4. Wenhe Gao (R. P. Chineză)
5. Reiner Hogabel (R.F.G.)
6. Kent Andersson (Suedia)

Cat. 52 kg

1. **Şahan Trestena (Iugoslavia)**
2. Jong Kyu Kim (Coreea de Sud)
3. Yuji Takada(Japonia)
4. Ray Takahasi (Canada)
5. Aslan Seghanli (Turcia)
6. Mahavir Singh (India)

Cat. 57 kg

1. **Hideaki Tomiyama (Japonia)**
2. Barry Davis (S.U.A.)
3. Eui Kon Kim (Coreea de Sud)
4. Orlando Caceres (Porto Rico)
5. Rohtas Singh (India)
6. Zoran Sorov (Iugoslavia)

cat. 62 kg

1. **Randy Lewis (S.U.A.)**
2. Kosei Rkaishi (Japonia)
3. Jung-Keun Lee (Coreea de Sud)

4. Chris Brown (Australia)
5. Martin Herbster (R.F.G.)
6. Antonio La Bruna (Italia)

Cat. 68 kg

1. **Iu-Tak You (Coreea de Sud)**
2. Andrew Rein (S.U.A.)
3. Jukka Rauhala (Finlanda)
4. Mazakazu Kamimura (Japonia)
5. Zsigmond Kelevitz (Australia)
6. Fevzi Seker (Turcia)

Cat. 74 kg

1. **David Schultz (S.U.A.)**
2. Martin Knosp (R.F.G.)
3. Saban Sejdi (Iugoslavia)
4. Rajender Singh (India)
5. Naomi Higuchi (Japonia)
6. Myung-Woo Han (Coreea de Sud)

Cat. 82 kg

1. **Mark Schultz (S.U.A.)**
2. Hideyuki Nagashima (Japonia)
3. Chris Rinke (Canada)
4. Reiner Trik (R.F.G.)
5. Tas-Woo Kim (Coreea de Sud)
6. Kenneth Reinsfield (Noua Zeelandă)

Cat. 90 kg

1. **Ed Banach (S.U.A.)**
2. Akira Otha (Japonia)
3. Noel Loban (Marea Britanie)
4. Clark Davis (Canada)
5. Macauley Appah (Nigeria)
6. Ismail Temiz (Turcia)

Cat 100 kg

1. **Lou Banach (S.U.A.)**
2. Joseph Atiyeh (Siria)
3. VASILE PUSCASU (România)
4. Hayri Sezgin (Turcia)
5. Tamon Honda (Japonia)
6. George Pikilidis (Grecia)

Cat. + 100 kg

1. **Bruce Baumgartner (S.U.A.)**
2. Bob Molle (Canada)
3. Ayhan Taskin (Turcia)
4. Hassan Hadad (Egipt)
5. Mamadou Sahko (Senegal)
6. **Vasile Andrei (România)**

PENTATLON MODERN

Călărie individual

1.	**Daniele Masala (Italia)**	1100 p
2.	Carlo Massullo (Italia)	1100 p
3.	Richard Phelps (Marea Britanie)	1100 p
4.	Daizo Araki (Japonia)	1100 p
5.	Ihab Ellebedy (Egipt)	1100 p
6.	Dean Glenesk (S.U.A.)	1036 p

Călărie echipe

1.	Italia	3240 p
2.	S.U.A.	3183 p
3.	Japonia	3150 p
4.	Spania	3106 p
5.	Elveția	3090 p
6.	R.F.G.	3058 p

Scrimă individual

1.	Achim Bellmann (R.F.G.)	1066 p
2.	Svante Rasmuson (Suedia)	1022 p
3.	Paul Four (Franța)	978 p
4.	Daniele Masala (Italia)	956 p
5.	Martin Lamprecht (Suedia)	912 p
6.	Ivar Sisniega (Mexic)	912 p

Scrimă echipe

1.	Suedia	2802 p
2.	Franța	2626 p
3.	S.U.A.	2604 p
4.	Italia	2560 p
5.	Elveția	2516 p
6.	R.F.G.	2494 p

Înot individual

1.	**Cristian Sandow (R.F.G.)**	1324 p
2.	Ivar Sisniega (Mexic)	1320 p
3.	Eduardo Burguete (Spania)	1308 p
4.	Svante Rasmuson (Suedia)	1308 p
5.	Richard Phelps (Marea Britanie)	1304 p
6.	Daniel Esposito (Australia)	1300 p

Înot echipe

1.	Suedia	3372 p
2.	Marea Britanie	3764 p
3.	R.F.G.	3736 p
4.	Italia	3716 p
5.	Mexic	3704 p
6.	S.U.A.	3700 p

Tir individual

1.	Michael Storm (S.U.A.)	1088 p
2.	Joel Bouzou (Franța)	1066 p
3.	Carlo Massullo (Italia)	1066 p
4.	Paul Four (Franța)	1066 p

5. Ahmed Nasser (Egipt) 1044 p
6. Peter Minder (Elveţia) 1044 p

Tir echipe

1. Franţa 3044 p
2. Elveţia 2956 p
3. Egipt 2934 p
4. Italia 2912 p
5. Finlanda 2846 p
6. Bahrein 2846 p

Cros individual

1. Richard Phelps (Marea Britanie) 1295 p
2. Carlo Massullo (Italia) 1262 p
3. Joel Bouzou (Franţa) 1248 p
4. Pierpaolo Cristoforia 1235 p
5. Alexander Watson (Australia) 1210 p
6. Stefhen Sowerby (Marea Britanie) 1202 p

Cros echipe

1. Italia 3632 p
2. Marea Britanie 3537 p
3. Australia 3525 p
4. Spania 3493 p
5. R.F.G. 3444 p
6. Mexic 3425 p

Individual general

1. **Daniele Masala (Italia)** 5469 p
2. Svante Rasmuson (Suedia) 5456 p
3. Carlo Massullo (Italia) 5406 p
4. Richard Phelps (Marea Britanie) 5391 p
5. Michael Storm (Marea Britanie) 5325 p
6. Paul Four (Franţa) 5383 p

Echipe general

1. **Italia** 16 060 p
2. S.U.A. 15 568 p
3. Franţa 15 565 p
4. Elveţia 15 343 p
5. Mexic 15 283 p
6. R.F.G. 15 028 p

POLO

1. **Iugoslavia** **9 p (47—33)**
2. S.U.A. 9 p (43—34)
3. R.F.G. 5 p
4. Spania 4 p
5. Australia 3 p
6. Olanda 0 p

SĂRITURI ÎN APĂ

FEMININ

Trambulină

1. **Sylvie Bernier (Canada)** 530,70 p
2. Kelly McCormick (S.U.A.) 527,46 p
3. Christina Seufert (S.U.A.) 517,62 p
4. Li Yihua (R. P. Chineză) 506,52 p
5. Li Qiaoxian (R. P. Chineză) 487,68 p
6. Elsa Tenorio (Mexic) 463,56 p

Platformă

1. **Jihong Zhou (R. P. Chineză)** 432,51 p
2. Michelle Mitchell (S.U.A.) 431,19 p
3. Wendy Wyland (S.U.A.) 422,07 p
4. Xiaoxia Chen (R.P. Chineză) 419,76 p
5. Valerie Beddoe (Australia) 388,56 p
6. Debbie Fuller (Canada) 371,49 p

MASCULIN

Trambulină

1. **Gregory Louganis (S.U.A.)** 710,91 p
2. Liangde Tan (R. P. Chineză) 632,31 p
3. Ronald Merriot (S.U.A.) 661,32 p
4. Houpging Li (R. P. Chineză) 646,35 p
5. Christopher Snode (Marea Britanie) 609,51 p
6. Pietro Italiani (Italia) 578,94 p

Platformă

1. **Gregory Louganis (S.U.A.** 710,91 p
2. Bruce Kimball (S.U.A.) 643,50 p
3. Hougzheng Li (R. P. Chineză) 638,28 p
4. Hui Tong (R. P. Chineză) 604,77 p
5. Albin Killat (R.F.G.) 551,97 p
6. Dieter Doerr (R.F.G.) 536,07 p

SCRIMĂ

FEMININ

Floretă individual

1. **Luan Jujie (R. P. Chineză)**
2. Kornelia Hanisch (R.F.G.)
3. Dorina Vaccaroni (Italia)
4. ELISABETA GUZGANU (ROMÂNIA)
5. Veronique Brouquier (Franţa)
6. Laurence Modeine (Franţa)

Floretă echipe

1. **R.F.G. (Kornelia Hanisch, Christine Weber, Zita Funkhauser, Sabine Bischoff)**

2. ROMÂNIA (ELISABETA GUZGANU, AURORA DAN, MARCELA ZSAK, MONICA VEBER, ROZALIA OROS)
3. Franța
4. Italia
5. R. P. Chineză
6. S.U.A.

MASCULIN

Floretă individual

1. **Mauro Numo (Italia)**
2. Mathias Behr (R.F.G.)
3. Stefano Cernioni (Italia)
4. Frederic Pietruszka (Franța)
5. Andrea Borella (Italia)
6. Mathias Gey (R.F.G.)
10. PETRU KUKI (ROMÂNIA)

Floretă echipe

1. **Italia (Mauro Numo, Stefano Cerioni, Andrea Scuri, Andrea Borella)**
2. R.F.G.
3. Franța
4. Austria
5. S.U.A.
6. Marea Britanie

Spadă individual

1. **Philippe Boisse (Franța)**
2. Bjorn Vaggo (Suedia)
3. Philippe Riboud (Franța)
4. Stefano Bellone (Italia)
5. Michel Pofet (Elveția)
6. Elmar Borrmann (R.F.G.)

Spadă echipe

1. **R. F. Germania (Alexander Push, Elmar Borrmann, Volker Fischer,**
2. Franța **Rafael Nickel)**
3. Italia
4. Canada
5. Suedia
6. R. P. Chineză

Sabie individual

1. **Jean Francois Lamour (Franța)**
2. Marco Marin (Italia)
3. Peter Westbrook (S.U.A.)
4. Herve Granger-Veyron (Franța)
5. Pierre Guichot (Franța)
6. MARIN MUSTAȚĂ (ROMÂNIA)

8. IOAN POP (ROMÂNIA)

Sabie echipe

1. **Italia (Glanfranco Dallo Barha, Marco Marin, Ferdinando Neglio, Giovanni Scalzo).**
2. Franța
3. ROMÂNIA
4. R. F. Germania
5. R. P. Chineză
6. S.U.A.

TIR

FEMININ

Pușcă 10 m cu aer comprimat

1.	**Pat Spurgin (S.U.A.)**	393 p
2.	Edith Gufler (Italia)	391 p
3.	Xiao Xuan Wu (R. P. Chineză)	389 p
4.	Sharon Bowas (Canada)	388 p
5.	Yvette Courault (Franța)	386 p
6.	Gisela Sailer (R.F.G.)	385 p

Pușcă standard 3 × 20 f

1.	**Wu Xiaoxuan (R. P. Chineză)**	581 p
2.	Ulrike Holmer (R.F.G.)	578
3.	Wanda Jewell (S.U.A.)	578
4.	Gloria Parmentier (S.U.A.)	576
5.	Anne Grethe Jeppesen (Norvegia)	574
6.	Jin Dongxiang (R. P. Chineză)	571

Pistol standard

1.	**Linda Thom (Canada)**	585 p
2.	Ruby Fox (S.U.A.)	585 p
3.	Patricia Dench (Australia)	583 p
4.	Haiying Liu (R. P. Chineză)	583 p
5.	Kristina Fries (Suedia)	581 p
6.	Zhifang Wen (R.P. Chineză)	578 p
8.	MARIA MACOVEI (ROMÂNIA)	577 p
16.	ELENA MACOVEI ROMÂNIA)	572 p

MASCULIN

Pistol viteză

1.	**Takeo Kamachi (Japonia)**	595 p
2.	CORNELIU ION (ROMÂNIA)	**593 p**
3.	Rauno Bies (Finlanda)	591 p
4.	Delival Nobre (Brazilia)	591 p
5.	Yang Coong-Yull (Coreea de Sud)	590 p
6.	Alfred Radke (R.F.G.)	590 p
13—18.	MARIN STAN (ROMÂNIA)	583 p

Pistol liber

1.	**Haifeng Xu (R. P. Chineză)**	566 p
2.	Ragnar Skanaker (Suedia)	565 p
3.	Yifu Wang (R. P. Chineză)	564 p
4.	Vincenzo Tondo (Italia)	560 p
5.	Jurgen Hartmann (R.F.G.)	560 p
6.	Philippe Cola (Franța)	559 p
11.	SORIN BABII (ROMÂNIA)	555 p

Mistreț alergător

1.	**Yuwei Li (R. P. Chineză)**	586 p
2.	Helmut Bellingrodt (Columbia)	584 p
3.	Shiping Huang (R. P. Chineză)	581 p
4.	Uwe Schrodder (R.F.G.)	581 p
5.	David Lee (Canada)	580 p
6.	Kenneth Skoglund (Norvegia)	576 p

Pușcă liberă 3 × 40 f

1.	**Malcolm Cooper (Marea Britanie)**	1173 p
2.	Daniel Nipkow (Elveția)	1163 p
3.	Alistair Allan (Marea Britanie)	1162 p
4.	Kurt Hillenbrand (R.F.G.)	1154 p
5.	Bo Arne Lilja (Danemarca)	1153 p
6.	Glenn Dubis (S.U.A.)	1151 p

Pușcă liberă calibru redus 60 f

1.	**Edward Etzel (S.U.A.)**	599 p
2.	Michel Bury (Franța)	596 p
3.	Michael Sullivan (Marea Britanie)	596 p
4.	Allister Allan (Marea Britanie)	595 p
5.	Francesco Nanni (San Marino)	594 p
6.	Hans Strand (Suedia)	594 p
21.	CONSTANTIN STAN (ROMÂNIA)	591 p

Pușcă 10 m cu aer comprimat

1.	**Philippe Heberle (Franța)**	589 p
2.	Andreas Kronthaler (Austria)	587 p
3.	Barry Dagger (Marea Britanie)	587 p
4.	Nicolas Berthelot (Franța)	585 p
5.	Peter Heinz (R.F.G.)	583 p
6.	John Rost (S.U.A.)	583 p
20—22.	CONSTANTIN STAN (ROMÂNIA)	577 p

Talere aruncate din șanț

1.	**Luciano Giovannetti (Italia)**	192 p
2.	Francisco Boza (Peru)	192 p
3.	Daniel Carlisle (S.U.A.)	192 p
4.	Timo Nieminen (Finlanda)	191 p
5.	Michel Carrega (Franța)	190 p
6.	Eli Ellis (Australia)	190 p

Talere aruncate din turn

1.	**Matthew Dryke (S.U.A.)**	198 p
2.	Ole Rasmussen (Danemarca)	196 p
3.	Luca Scribani Rossi (Italia)	196 p
4.	Johannes Pierik (Olanda)	194 p
5.	Anders Berglind (Suedia)	194 p
6.	Norbert Hofmann (R.F.G.)	194 p

TIR CU ARCUL

MASCULIN

1.	**Darrell Pace (S.U.A.)**	2 616 p
2.	McKinney (S.U.A.)	2 564 p
3.	Yamamoto (Japonia)	2 563 p
4.	Matsushita (Japonia)	2 552 p
5.	Poikolainen (Finlanda)	2 533 p
6.	Bjerendal (Suedia)	2 522 p

FEMININ

1.	**Seo Hyang Soon (Coreea de Sud)**	2 563 p
2.	Li Lingjuan (R. P. Chineză)	2 559 p
3.	Kim Jin-Ho (Coreea de Sud)	2 555 p
4.	Hiroko Ishizy (Japonia)	2 524 p
5.	Paivi Meriluoto (Finlanda)	2 509 p
6.	Manuela Dachner (R.F.G.)	2 503 p

VOLEI

MASCULIN

1. **S.U.A.**
2. Brazilia
3. Italia
4. Canada
5. Coreea de Sud
6. Argentina

FEMININ

1. **R. P. Chineză**
2. S.U.A.
3. Japonia
4. Peru
5. Coreea de Sud
6. R. F. Germania

YAHTING

Clasa „Finn"

1.	**Russel Coutts (Noua Zeelandă)**	34,70

2. John Bertrand (Statele Unite) 37,00
3. Terry Neilson (Canada) 37,70
4. Joaquim Blanco (Spania) 60,70
5. Wolfgang Gerz (R.F.G.) 66,10
6. Chris Pratt (Australia) 68,00

Clasa „Star"

1. **Statele Unite (William Buchan, Stephen Erickson)** 29,70
2. R.F.G. 41,40
3. Italia 43,50
4. Suedia 43,70
5. Austria 53,40
6. Grecia 67,00

Clasa „Tornado"

1. **Noua Zeelandă (Rex Sellers, Chris Timms)** 14,70
2. Statele Unite 37,00
3. Australia 50,40
4. Danemarca 51,10
5. Insulele Bermude 53,50
6. Marea Britanie 53,70

Clasa „470"

1. **Spania (Luis Doreste, Roberto Molina)** 33,70
2. Statele Unite 43,00
3. Franța 49,40
4. R.F.G. 50,10
5. Italia 57,00
6. Finlanda 67,40

Clasa „Soling"

1. **S.U.A. (Robert Haines, Ed Trevelyan, Rod Davis)** 33,70
2. Brazilia 43,70
3. Canada 49,70
4. Marea Britanie 54,70
5. Norvegia 57,70
6. Grecia 59,20

Clasa „planșă cu velă"

1. **Stephan Van Den Berg (Olanda)** 27,00
2. Rondal Scott Steele (S.U.A.) 46,00
3. Bruce Kendall (Noua Zeelandă) 46,40
4. Gildas Guillerot (Franța) 52,40
5. Klaus Maran (Italia) 54,40
6. Greg Hyde (Australia) 55,70

Clasa „F. D."

1. **S.U.A. (Jonathan McKes Carl Buchan)** 19,70
2. Canada 21,70
3. Marea Britanie 48,70
4. Danemarca 52,40
5. R.F.G. 55,70
6. Brazilia 61,70

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri.. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * * : Einleitungsartikel 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

A. GAGEA : Die schwerigkeiten der Anstrengungen eine Objektive notwendigkeit 3
V. STĂNCULESCU : Methodische Aspekten in Zusammenarbeit zwischen der Trainer und Sportarzt in den Leistungsfussball . . . 6

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. SĂLCEANU : Leibesübung und Sport mitteilen für einige unbekante vorbereitungen in Volleyballspiel 13

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

I. E. ILEA, A. IMPLING : Didaktische Aspekten in benützungen des Fussballs und andere Sportarten . 18

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, A. VASILIU, N. ILIEŞU, T. FLOREA : Forschungen über die Wirkungen des „Apilarnilprop" Produkt für die Leistungsportler 23
P. BENDIU, A. VASILIU, ELENA SLĂTINEANU, ELENA GEORGESCU, DOINA GHEORGHIU, ANCA DRĂGAN : Beiträge zu Ausarbeitung einiger Anstrengungbehauptungen der Komplexen Arzneimitteln für eine Neuro-Psychische Wiederherstellung . 27

MEINUNGEN-BERATUNGEN

MARIA ŞERBAN, M. ŞERBAN : Wie sehen die Kinder und die Jungen Ihren Trainer ? 31
L. V. FILIMON, V. PELIN, L. F. FILIMON : Beiträge für die Technische Perfektionierung in abmessung der Beweglichkeit . . . 34
I. VINTILĂ : Trainer Tagesbuch . 37
ELENA DOBINCĂ : Unter der Schutz der Sozial-Politische Wissenschaftliche Akademie fand eine Wissenschaftliche Debatte für Disziplin statt 40
* * * : Technische ergebnisse der XXIII. Olympische Spiele 1984 von Los Angeles 42

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ТЕОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

А. ГАДЖА: Необходимость объективизации трудностей к усилию 3
В. СТАНКУЛЕСКУ: Методические аспекты сотрудничества между тренером и спортивным врачем в футболе высших достижений . 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. САЛЧАНУ: Уроки физического воспитания и спорта и использование неспецифичных средств из волейбола 13

ТЕХНИКА—МЕТОДИКА—ТРЕНИРОВКА

И. Е. ИЛЯ, А. ИМЛИНГ: Дидактические аспекты, применимые в футболе и в других видах спорта 18

СПРОТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН, А. ВАСИЛИУ, Н. ИЛИЕШУ, Т. ФЛОРЯ: Исследования над использовании препарата Апиларнилпроп спортсменами высших достижений . . 23
И. ДРАГАН, А. ВАСИЛИУ, Н. ИЛИЕШУ, Т. ФЛОРЯ: Исследования над использованием препарата Апиларнилпроп спортсменами высших достижений . . . 23
П. БЕНДИУ, А. ВАСИЛИУ, ЕЛЕНА СЛАТИНЯНУ, ЕЛЕНА ДЖОРДЖЕСКУ, ДОЙНА ГЕОРГИУ, АНКА ДРАГАН: К разработке лекарств для поддерживания усилия и комплексных фармакологических препаратов для невропсихического восстановления . . 27

МНЕНИЯ—КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН, М. ШЕРБАН: Каким видят дети и юноши своего тренера? 31
И. В. ФИЛИМОН, В. ПЕЛИН, Л. Ф. ФИЛИМОН: К совершенствованию техники измерения восприятия движения 34
И. ВИНТИЛА: Запись тренера . . 37
ЕЛЕНА ДОБИНКА: Межпредметное научное обсуждение, состоящееся под покровительством Академии социальных и политических наук 40
* * *: XXIII летние Олимпийские игры 1984 года в Лос Анджелесе. Технические результаты 42

I. P. Informaţia c. 2508

41 404

Lei 10

66-
5.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

10 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 10, OCTOMBRIE 1984

CUPRINS

* * * : În întîmpinarea marelui Forum al comuniștilor din patria noastră. Proiectul de Directive ale Congresului al XIII-lea al partidului, un măreț și însuflețitor program pentru înflorirea României socialiste . . 1

GH. VLĂDICA : Unele puncte de vedere privind funcțiile și valențele sociale ale culturii fizice și sportului 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

AD. DRAGNEA : Capacitatea motrică. Structură, definiție și instrumente de investigare și clasificarea acestora 8

V. STĂNCULESCU : Forma sportivă în fotbalul de performanță 14

E. HORN : Despre zborul mingii 21

TEHNICĂ — METODICĂ ANTRENAMENT

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Unele aspecte privind obiectivizarea antrenamentului schiorilor alpini 28

I. MOTROC : Unele tendințe în fotbalul de performanță și implicațiile acestora în antrenament 35

I. BOTA : Individualizarea procesului de antrenament în jocul de handbal 40

N. DINESCU : Bazele teoretico-metodice ale deciziei de arbitru în fotbal 45

MEDICINĂ SPORTIVĂ

VIORICA FILCESCU, ANCA ROSETTI, CARMEN DUMITRU, MARILENA SLĂTINEANU, RALUCA VRÎNCEANU : Considerații asupra modificărilor electrocardiogramei și dinamicii cardiace privind eficiența în sport la un grup de tinere alergătoare de semifond . . 51

OPINII — CONSULTAȚII

MARIA ȘERBAN : Analiza psihocibernetică a comportamentului emoțional la sportivii de mare performanță 55

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Mediul geoclimatic, componentă a substratului istoriei culturii fizice 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

În întîmpinarea marelui Forum al comuniștilor din patria noastră

PROIECTUL DE DIRECTIVE ALE CONGRESULUI AL XIII-LEA AL PARTIDULUI, UN MĂREȚ ȘI ÎNSUFLEȚITOR PROGRAM PENTRU ÎNFLORIREA ROMÂNIEI SOCIALISTE

Ne mai despart puține zile de evenimentul politic de cea mai mare însemnătate din viața și activitatea partidului nostru în acest an, Congresul al XIII-lea al Partidului Comunist Român, moment de importanță istorică, cu profunde reverberații în inimile și sufletele tuturor comuniștilor români, ale întregii noastre națiuni. Document programatic de excepțională însemnătate pentru înaintarea fermă, neabătută a României pe drumul socialismului multilateral dezvoltat, care prefigurează amplele dezbateri și orientările ce vor fi stabilite de Congresul al XIII-lea al partidului, dezbătut cu însuflețire de toți comuniștii, de toate organizațiile de partid, **Proiectul de Directive ale Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea economico-socială a României în cincinalul 1986—1990 și orientările de perspectivă pînă în anul 2000** polarizează interesul nostru, al tuturor. Acest document de mare însemnătate înfățișează, cu o puternică forță de convingere, viitorul luminos al patriei noastre, din cuprinsul său degajîndu-se limpede perspectivele minunate care se deschid în fața tuturor cetățenilor țării, indiferent că ei sînt muncitori ai uzinei, ai cîmpului, ai ideilor novatoare în domeniul creației materiale și spirituale sau pe tărîmul învățăturii și educației. Pentru toți și pentru fiecare dintre noi **Directivele înfățișează un viitor al ridicării puternice a calității creației materiale și spirituale, a bunăstării întregului popor, un viitor al afirmării tot mai puternice a prestigiului României în lume, țară care și-a impus în conștiința lumii numele prin pilduitoarea consecvență cu care militează în slujba intereselor fundamentale ale popoarelor, a apărării și promovării drepturilor lor legitime, pe baza principiilor noi, de largă recunoaștere internațională fundamentate de tovarășul Nicolae Ceaușescu : deplina egalitate în drepturi, respectarea independenței și suveranității naționale, neamestecul în treburile interne, avantajul reciproc, respectarea dreptului fiecărui popor de a-și alege calea dezvoltării sale în mod independent, fără nici un amestec din afară.**

Prin obiectivele și orientările ferme pe care le conține, proiectul de Directive deschide un nou și larg orizont muncii și luptei poporului român pentru consolidarea și mai puternică a orînduirii socialiste, a modului de producție socialist, creșterea forței materiale și spirituale a țării, întărirea independenței și suveranității României socialiste. La îndemnul secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, Directivele pentru dezvoltarea economico-socială în cincinalul 1986—1990 și, în perspectivă, pînă în anul 2000 sînt amplu și temeinic dezbătute în toate organele și organizațiile de partid. Comuniștii, oamenii muncii din toate unitățile își spun părerea despre obiectivele preconizate, fac propuneri pentru îmbunătățirea lor astfel încît, peste puține zile, cînd vor fi supuse aprobării delegaților la Congresul al XIII-lea al partidului ele vor reprezenta părerea

Educație fizică și sport, nr. 10, 1984, pag. 1

întregului partid, a întregului nostru popor. Și e firesc să fie așa pentru că aceste Directive privesc dezvoltarea generală a patriei, privesc poporul nostru în totalitatea lui, ridicarea gradului de civilizație și de bunăstare a națiunii noastre socialiste.

Expresie elocventă a justeței și realismului politicii partidului nostru, a modului creator în care sînt aplicate principiile și adevărurile general valabile ale socialismului științific la condițiile concrete din România, **Directivele se întemeiază pe studierea aprofundată a cerințelor și posibilităților concrete ale dezvoltării patriei noastre în anii viitori și au fost elaborate, ca atîtea alte documente de covîrșitoare importanță pentru destinele patriei noastre socialiste, cu contribuția decisivă, hotărîtoare și sub nemijlocita și permanenta îndrumare a tovarășului Nicolae Ceaușescu, cel mai iubit și prețuit fiu al națiunii, revoluționarul încercat, animat în întreaga sa viață de o imensă dragoste de țară și de poporul muncitor, profund preocupat de cauza socialismului — ce a făcut să se vorbească despre ultimele două decenii ca despre cea mai rodnică etapă din întreaga istorie a poporului român, etapă intrată definitiv în conștiința întregii noastre națiuni drept „Epoca Ceaușescu".**

După cum se stipulează în proiectul de Directive, obiectivul fundamental al viitorului plan cincinal îl constituie **dezvoltarea puternică, pe mai departe, a forțelor de producție a bazei tehnico-materiale, înfăptuirea, în linii generale, a Programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, crearea condițiilor necesare trecerii, în perioada următoare, la realizarea fazei superioare a societății socialiste, la construcția comunismului în România.** Dezvoltarea forțelor de producție se bazează pe dezvoltarea și modernizarea susținută a industriei, pe realizarea unei agriculturi intensive, de înalt randament, pe lărgirea activității de cercetare științifică și tehnologică, amplificarea aportului acesteia la modernizarea economiei, întărirea în continuare a autoconducerii muncitorești și autogestiunii financiare, dezvoltarea și adîncirea democrației muncitorești. Ținînd seama de fenomenele noi apărute în economia mondială, Proiectul de Directive promovează concepția nouă, calitativ superioară de industrializare afirmată atît de viguros în ultimii ani de tovarășul Nicolae Ceaușescu, potrivit căreia trebuie dezvoltate cu prioritate ramurile și subramurile de înaltă tehnicitate, capabile să asigure valorificarea superioară a energiei și materiilor prime, a tuturor resurselor materiale și umane ale țării. O atenție deosebită consacră Directivele continuării procesului de dezvoltare intensivă și modernizare a agriculturii, orientînd eforturile în direcția mai bunei organizări și folosirea întregii suprafețe aricole a țării, aplicării cuceririlor științei agrozootehnice înaintate. Sînt stabilite obiective mobilizatoare privind soluționarea problemelor esențiale ale asigurării bazei de materii prime minerale și energie, creșterea puternică a rolului științei și tehnologiei în toate domeniile de activitate, intensificarea în continuare a acțiunii factorilor calitativi ai dezvoltării economice.

Din același înalt umanism al societății noastre, în proiectul de Directive **se prevede amplificarea activității de turism și agrement, prin care să se asigure condiții tot mai bune de odihnă și recreare pentru masele largi de oameni ai muncii, mai ales în condițiile generalizării treptate în întreaga economie a săptămînii de lucru de 44 de ore. Pentru îndeplinirea sarcinilor generale legate de activitatea politico-educativă, pentru creșterea conștiinței socialiste și formarea omului nou, în viitor va trebui acordată o deosebită atenție organizării și desfășurării la noi dimensiuni și cote de calitate a competiției sportive de masă „Daciada", generoasă inițiativă a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele republicii.**

Obiectivele și orientările cuprinse în proiectul de Directive ale Congresului al XIII-lea al partidului constituie, fără îndoială, fundamentul programului general de dezvoltare a mișcării noastre sportive pentru perioada următoare, astfel încît educația fizică și sportul — activități de interes național — să răspundă cît mai bine, la nivel cît mai ridicat, misiunilor de onoare încredințate de partid, personal de secretarul său general, cel mai iubit fiu al națiunii noastre, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

UNELE PUNCTE DE VEDERE PRIVIND FUNCŢIILE ŞI VALENŢELE SOCIALE ALE CULTURII FIZICE ŞI SPORTULUI *

Prof. GHEORGHE VLĂDICA

Una din condiţiile esenţiale ale exercitării drepturilor umane — se afirmă în Constituţia internaţională a culturii fizice şi sportului adoptată de UNESCO — este dreptul la autodezvoltare fizică, intelectuală şi morală, dreptul fundamental ca orice fiinţă omenească să aibă acces la practicarea culturii fizice şi sportului — componentă esenţială a dezvoltării personalităţii sale.

O privire pe plan mondial asupra culturii fizice în diverse sisteme educaţionale şi programe sociale evidenţiază creşterea continuă a rolului acestei activităţi în viaţa societăţii contemporane, pe coordonate noi ale integrării în educaţie, cultură, civilizaţie şi învăţămînt. Olimpiadele moderne, ca şi campionatele mondiale de fotbal, de exemplu, reprezintă manifestări la scară planetară. Previziunile indică noi posibilităţi de dezvoltare a caracterului de masă al culturii fizice şi sportului, generate de revoluţia tehnico-ştiinţifică, cu industrializarea şi urbanizarea, ridicarea nivelului de trai, mărirea timpului liber, cerinţe ale societăţii şi necesităţi biologice ale organismului, pentru adaptarea omului — principala forţă de producţie a societăţii — la noile condiţii ale vieţii moderne.

Un exemplu edificator privind creşterea interesului populaţiei şi transformării sportului într-un fenomen social, îl oferă România. Anual participă la competiţia sportivă naţională „Daciada", circa 1/3 din populaţie, la unele sfîrşituri de săptămînă înregistrează peste un milion de spectatori la concursurile sportive, iar organizaţiile sportive numără peste 8 milioane membri. Aceasta este o realizare remarcabilă în cadrul profundelor transformări determinate de victoria orînduirii socialiste în ţara noastră.

În literatura de specialitate se insistă pe faptul că starea fizicului condiţionează în mare măsură întreaga activitate vitală a omului şi, ca atare, dezvoltarea acestuia în afirmarea deplină a personalităţii sale sînt posibile, în mod real, prin satisfacerea deplină a necesităţilor lui fundamentale în sfera psihicului şi fizicului, care formează împreună, unitatea fiinţei umane. În viziunea multor oameni de ştiinţă, modelul uman al anului 2000 se prefigurează ca o fiinţă situată la un nivel de echilibru superior din acest punct de vedere.

Totodată, în diferite ţări se trage semnalul de alarmă asupra pericolului pe care îl prezintă pentru societate neglijarea echilibrului dintre componentele fizică şi psihică în structura personalităţii, preocupările unilaterale reduse aproape exclusiv la formaţia tehnico-ştiinţifică şi intelectuală a „îndopării exclusive cu carte", în dauna cultivării potenţialului biomotric.

În acest context, de o deosebită importanţă, considerăm conceptul profund umanist al partidului nostru asupra personalităţii umane comuniste.

„Ampla operă de construcţie socialistă în care este angrenată România — spunea secretarul general al partidului, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU — reclamă imperios ca cetăţenii patriei noastre ,oamenii muncii — care constituie de fapt principala forţă de producţie a societăţii — să aibă un nivel ridicat de pregătire profesională şi politică, o înaltă conştiinţă revoluţionară, calităţi morale superioare şi totodată o bună dezvoltare fizică, ca o condiţie esenţială a împlinirii multilaterale a personalităţii şi bunei integrări în viaţa socială".

Pe această bază, insist în a sublinia responsabilitatea sporită, socială şi politică, pe care etapa dezvoltării multilaterale a societăţii socialiste o pune cu privire la ridicarea la un nivel tot mai înalt a educaţiei fizice a maselor şi încadrarea mai organică a acestei activităţi în cadrul culturii şi a educaţiei socialiste ca o componentă esenţială, introducerea practicării exerciţiilor fizice în preocupările din timpul liber al fiecărei colectivităţi, familii şi cetăţean, rezolvarea peste

*) Lucrare susţinută în cadrul dezbaterii interdisciplinare sub auspiciile Academiei de Ştiinţe Sociale şi Politice.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1984, pag. 3

tot a educației fizice a populației corespunzător cerințelor actuale, viitoare și a realizărilor pe plan mondial.

În acest sens, susțin necesitatea ca în eforturile ce se fac în țara noastră pentru dezvoltarea culturii, educației, ocrotirii sănătății, ridicării nivelului de trai și a civilizației socialiste, cultura fizică să se regăsească peste tot în preocupări, pe măsura rolului și importanței ce i se atribuie în concepția partidului despre societatea modernă.

În țara noastră este de remarcat că prin aplicarea politicii partidului s-a realizat un salt calitativ în concepția despre cultură fizică și sport, aducîndu-se în circuitul mondial o contribuție originală, cu largă deschidere în teoria și practica sportivă. Aceasta se exprimă prin legiferarea educației fizice și sportului ca activitate de interes național, stabilirea obiectivului fundamental ce trebuie îndeplinit — cuprinderea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiilor fizice, precum și inițierea de către secretarul general al partidului a competiției sportive naționale „Daciada", concepută ca un sistem național unitar de realizare a educației fizice la dimensiunea întregului popor.

O coordonată de majoră însemnătate teoretică și practică pentru toți cei care au sarcina de a concepe, organiza și desfășura munca educativă, o reprezintă concepția novatoare a partidului, a secretarului său general, potrivit căreia — educația fizică și sportul, constituie o parte integrantă și de neînlocuit a necesităților omului modern, bun de preț al vieții sale, mijloc important de întărire a sănătății, a capacității de muncă și valoros factor educativ.

Programul partidului conferă culturii fizice și sportului importante funcții sociale, între care, pe prim plan se situează aceea de a contribui la dezvoltarea fizică armonioasă și păstrarea sănătății poporului.

Formarea personalității omului în integralitatea sa, ridică cerința optimizării procesului de educație fizică a populației începînd cu copiii, tineretul și continuînd cu oamenii muncii, femeile care reprezintă peste 50% din populația țării, pensionarii, accentuarea preocupărilor pentru rezolvarea unor probleme cărora nu li se acordă peste tot importanța cuvenită. Avem în vedere asigurarea volumului necesar al activității de educație fizică pentru toți cetățenii în funcție de vîrstă, profesie, anotimp, în vederea obținerii efectului maxim asupra fortificării organismului și sănătății, dezvoltării calităților fizice, a deprinderilor motrice; realizarea unui regim de viață corect din punct de vedere igienic, a unui înalt nivel de capacitate fizică, pe care cetățenii să o mențină pe o perioadă cît mai lungă de timp. În aceasta vedem noi o contribuție de preț pentru ca oamenii să muncească cu înalt elan, plini de vigoare și energie, în opera construcției socialiste din țara noastră. Cultura fizică practicată metodic și consecvent, reprezintă pentru organismul omenesc, ceea ce cultura intelectuală și învățămîntul reprezintă pentru spirit. Știut fiind că fără educație prin exercițiu fizic activitatea fiziologică a diferitelor aparate și sisteme ale organismului omenesc regresează continuu, prin nesolicitare.

Prin realizarea unor performanțe superioare unor limite despre care existau păreri că nu se pot trece, sportul demonstrează că omul este înzestrat cu rezerve considerabile, care îi permit să-și sporească în cele mai diverse domenii de activitate capacitatea de muncă intelectuală și fizică. De altfel, sportul de performanță constituie astăzi, un mijloc prin care popoarele își afirmă potențialul biologic, o seamă de calități de ordin psihologic, precum și eficiența educațională. Pentru noi românii, este un prilej de mîndrie, clasarea României prin sportul de performanță pe primele 8 locuri între națiunile lumii, la ultimele 3 olimpiade.

În prezent se afirmă tot mai mult concepția că educația fizică este un important mijloc de formare a tineretului.

Fără a minimaliza realizările obținute în educația fizică a tineretului studios, realitatea relevă prin insuficiențele din pregătirea fizică și îndeosebi rezistența la eforturi de mai lungă durată a multor tineri participanți la competițiile de masă că ceea ce oferă școala prin 1—2 ore de educație fizică pe săptămînă, asociațiile sportive ale elevilor prin cîteva acțiuni pe an și ceea ce fac mulți copii și tineri din proprie inițiativă în timpul liber, este insuficient pentru a asigura volumul de activitate fizică necesar dezvoltării armonioase și sănătoase, la vîrsta cea mai propice.

În grija pe care o manifestă partidul și statul nostru pentru educarea copiilor și formarea armonioasă a tinerei generații, considerăm că rămînerea în urmă

în potențialul biomotric al tineretului față de ritmul creșterii și dezvoltării somato-funcțional constituie o situație care nu poate fi acceptată. De aceea, socotim a fi de actualitate reconsiderarea și îmbunătățirea educației fizice prin planurile și programele de învățămînt și activitatea sportivă de masă din timpul liber al elevilor și studenților, pentru a asigura generației de astăzi, în curs de formare, care pregătește generația deceniilor viitoare, o dezvoltare tot mai viguroasă și o pregătire temeinică pentru muncă și viață.

Este deosebit de important să subliniem că în societatea modernă, problema randamentului, a productivității muncii nu mai poate fi discutată fără a se avea în vedere sănătatea, vigoarea, recuperarea rapidă din punct de vedere fizic și psihic, buna dispoziție.

În condițiile unor solicitări din ce în ce mai exigente ale vieții moderne, cultura fizică și sportul constituie pentru om, care este în continuă grabă, agitație, tensiune nervoasă, în preocuparea pentru satisfacerea cerințelor de ordin profesional și social-cetățenesc, un factor prețios al echilibrului fiziologic și psihologic, care compensează viața modernă în ansamblul ei.

Considerăm că în satisfacerea necesității societății de a-i pregăti pe oameni din punct de vedere fizic, pentru o activitate eficientă în realizarea sarcinilor economico-sociale și, în caz de nevoie, pentru îndeplinirea datoriei patriotice de apărare a patriei, se impune acordarea unei mai mari atenții legării educației fizice de activitatea productivă, socială, culturală, medicală, recreativă, în special pentru persoanele cu profesii sedentare. În acest sens, evidențiem importanța amplificării preocupărilor pentru folosirea mijloacelor educației fizice, sportului și turismului de masă, prin forme adaptate condițiilor concrete locale, cerințelor și particularităților diferitelor profesii și vîrste, pentru recuperarea cît mai rapidă a forțelor fizice și psihice cheltuite în procesul muncii, prevenirea și reducerea îmbolnăvirilor, combaterea sedentarismului, creșterea capacității de lucru, a randamentului în muncă și menținerea longevității creatoare a cetățenilor, timp de mai mulți ani. Energia fizică a strămoșilor reprezintă una din cele mai valoroase resurse ale națiunii, care trebuie păstrată și transmisă către generațiile viitoare, iar tot ce s-a acumulat valoros în tradiția sportului românesc și ca experiență pozitivă trebuie valorificat.

Atrage atenția faptul că, numeroase statistici pe plan internațional relevă că înrăutățirea continuă a factorilor stresanți din mediul înconjurător — poluant din ce în ce mai mult, alături de lipsa unei activități fizice sistematice măresc procentul de boli specifice vieții sedentare, cum ar fi bolile aparatului cardio-vascular, diabetul, obezitatea etc.

„Din experiența pe care o am, afirmă printr-un interviu în ziarul „Sportul" din mai 1983 — șeful Cabinetului de medicină a muncii de la policlinica municipiului Galați — cel puțin 40% din cei care apelează la serviciile medicale ar putea evita scutirile medicale dacă ar fi angrenați în practicarea sportului".

În condițiile accentuării necesității organizării judicioase de către societate a timpului liber al populației se face tot mai mult simțită creșterea rolului culturii fizice în asigurarea petrecerii timpului liber în mod plăcut și educativ și valorificarea efectelor pozitive ale acestei activități cu caracter compensator, de divertisment, relaxare, odihnă activă, eliminarea surplusului ponderal, izvor de satisfacție, optimism și bună dispoziție asupra întregii stări psihice a oamenilor.

În ultima vreme, orașele devin tot mai aglomerate. Cercetările asupra bugetului de timp liber al diferitelor categorii din populația urbană evidențiază creșterea cerințelor pentru servicii sportive, prin centre de inițiere și practicare a unor sporturi, între care opțiunile dominante sînt pentru tenis, tenis de masă, înot, patinaj, gimnastică etc. În satisfacerea acestor necesități, socotim a fi o problemă socială și de interes cetățenesc major, utilizarea judicioasă a bazei materiale existente și mai ales extinderea inițiativelor locale pentru realizarea de terenuri sportive, spații de joacă pentru copii, centre de recreație prin sport, dotate cu instalațiile necesare, prin care să se asigure forme de consum eficient al timpului liber și recreare prin sport, cît mai aproape de domiciliu, în cartierele de locuit, la zonele de agrement, locurile de petrecere a vacanțelor și concediilor, cărora în decursul anilor nu li s-a acordat peste tot atenția cuvenită. Cerințele prezente și viitoare deschid promovării serviciilor sportive perspective de a deveni o industrie a timpului liber care, așa cum o dovedește experiența a numeroase țări, este nu numai utilă social, dar și rentabilă economic.

În contextul general al preocupărilor pentru îmbunătățirea educației socialiste a maselor, cultura fizică contribuie la întregirea personalității omului nu numai sub aspectul său fizic și corporal, ci și sub aspect moral, estetic și intelectual, ceea ce accentuează funcția de mijloc al educației comuniste.

Practicarea exercițiilor fizice și spectacolele sportive sînt acte de cultură, iar organizațiile sportive, terenurile și sălile de sport care reunesc frecvent mari mase de cetățeni practicanți ai sportului și spectatori se cer valorificate pe un plan superior în cultivarea prin sport a unor înalte calități morale și trăsături de caracter ale căror influențe se extind asupra sferelor spirituale ale perfecționării personalității, asupra intelectului, voinței, sentimentelor, comportamentului cetățenesc în societate, în viață și în relațiile dintre oameni. Mișcării sportive îi este propriu un ansamblu de organe colective, acțiuni comune, mijloace de activizare a oamenilor, muncă obștească, angrenare a maselor la autoconducere. Ne exprimăm părerea că, acestea pot și trebuie folosite în mai mare măsură în procesul perfecționării sistemului activității obștești, al democrației noastre socialiste și la integrarea omului în societate.

Relațiilor internaționale pe tărîmul sportului li se atribuie o contribuție activă la cauza generală a educării în spiritul prieteniei și înțelegerii reciproce între popoarele din diferite țări. Acționînd în spiritul politicii de pace și colaborare a partidului și statului nostru — așa cum cere secretarul general al partidului — mișcarea sportivă din România, toți sportivii, militează permanent pentru buna cunoaștere și apropiere între popoare, promovarea în relațiile cu sportivii și organizațiile sportive de peste hotare a ideilor nobile ale înțelegerii, spiritului de solidaritate și colaborare dintre tineretul de pretutindeni.

La încheiere, încercînd să desprindem unele concluzii, putem aprecia că organizațiile sportive și factorii cu atribuții în sport, desfășoară o activitate pozitivă pentru dezvoltarea continuă a educației fizice, sportului și turismului de masă. Pretutindeni se întreprind mai multe inițiative și acțiuni. Problemele care se pun acum în fața mișcării sportive sînt însă de ordin calitativ. Una din deficiențele puternic resimțite în numeroase asociații sportive o constituie limitarea la acțiuni sporadice, care crează aparențele unei activități mulțumitoare, dar nu duce la rezultate cu eficiență biologică asupra organismului și nu crează, mai ales la vîrstele mici, deprinderile necesare.

Datele chiar de mari proporții despre participarea în diferite competiții nu constituie și un indiciu de eficiență atîta timp cît majoritatea participanților nu practică educația fizică sub diferitele ei forme, sistematic ci numai ocazional. Prima condiție, după opinia noastră, pentru sporirea eficienței muncii sportive de masă, o constituie asigurarea continuității. Aceasta presupune spirit novator, lupta împotriva rutinei, comodității, asigurarea în fiecare asociație sportivă din școli, întreprinderi, instituții, a unor programe care să includă pe lîngă acțiunile din calendarul central și alte acțiuni de educație fizică, sportive și turistice izvorîte din inițiativa proprie și desfășurate ca un proces permanent pe parcursul anului, cu frecvență săptămînală și chiar zilnică, precum și cu posibilități de practicare în mod organizat și independent.

O cauză a nerezolvării acestei probleme este aceea că nu s-a ajuns peste tot la nivelul considerării educației fizice ca o necesitate vitală a omului, în ducerea unei vieți sănătoase. Ar fi normal ca, după 10—15 ani de școală, toți elevii și studenții să-și fi format pasiunea și obișnuința de a face sport în viața de adult. Din păcate, se manifestă încă tendințe, care se cer eliminate, de subapreciere, chiar de ignorare a educației fizice, de plasare a acestei activități pe un plan inferior față de alte componente ale educației. Considerăm că rezolvarea problemei educației fizice nu mai poate privi numai organizațiile sportive și factorii cu atribuții în acest domeniu, ci în tot mai mare măsură pe fiecare cetățean, care are obligația morală față de societate și familia sa, să-și poarte grija sănătății propriului organism.

Actuala etapă de dezvoltare multilaterală a României socialiste, reclamă ridicarea pe o treaptă superioară de dezvoltare a culturii fizice și a activității din cadrul competiției sportive naționale „Daciada". De aceea în această perioadă C.N.E.F.S. și organizațiile cu răspunderi în sport își îndreaptă forțele spre probleme majore și o deplasare în modul de abordare a acestei activități, după cum urmează : promovarea procesului de educație fizică permanentă la dimensiunea întregului popor ; asigurarea de forme variate, atractive și condiții de largă acce-

sibilitate maselor, pentru practicarea sistematică a educației fizice, sportului și turismului ; ridicarea calității și eficienței sociale a acestei activități ; sporirea interesului pentru activitățile sportive și formarea la tot mai mulți cetățeni a deprinderii de a practica sistematic exercițiile fizice în regimul rațional și modul socialist de viață.

Rezumînd cele prezentate, ne permitem să apreciem, fără teama de a greși, că mișcarea sportivă se impune ca o zonă de mare rezonanță în cadrul culturii de masă din țara noastră. În contextul civilizației zilelor noastre și în viitor, tot mai mult în procesul edificării socialismului și comunismului, cultura fizică dobîndește noi dimensiuni și valențe, cărora se cere să li se răspundă corespunzător, prin perfecționări continue în toate componentele.

Convingerea noastră este că această dezbatere multidisciplinară poate oferi un bogat material teoretic și faptic, menit să contribuie la îmbogățirea ariei culturii fizice și sportului cu noi puncte de vedere legate de aplicarea în practică a concepției partidului și mai ales găsirea soluțiilor de perfecționare și optimizare a eforturilor ce se fac pentru îndeplinirea de către activitatea de cultură fizică a funcțiilor sale sociale.

Perfecționarea în acest domeniu este cu atît mai necesară cu cît problemele culturii fizice sînt prea puțin abordate și studiate. Cu toate realizările obținute trebuie să recunoaștem că, educația fizică a maselor continuă să-și păstreze în mare măsură caracterul empiric și se simte nevoia de a atrage cît mai multe forțe de cercetare pentru a cunoaște mai bine fenomenul sportiv și a perfecționa metodologia instruirii fizice și sportive a populației.

Din încercarea de a realiza o schiță asupra problematicii culturii fizice în procesul dezvoltării multilaterale a țării, rezultă că aceasta este o activitate de amploare, dinamică și cu implicații multiple în societate, pe plan politic, social, educațional. Cerința care se impune cu acuitate, este valorificaea în practică a tot ce pot oferi diferite științe pentru a conduce pe baze științifice, în acord cu cerințele actualei etape, la perfecționarea conținutului formelor, metodelor și fundamentarea măsurilor în vederea îmbunătățirii radicale a educației fizice a populației și sporirii substanțiale a contribuției la formarea multilaterală a omului nou și afirmarea personalității sale, obiectiv fundamental al politicii partidului și statului nostru.

GH. VLĂDICA : Points de vue concernant les fonctions et les valences sociales de la culture physique et du sport

Dans la Constitution internationale de la culture physique et du sport, adoptée par l'UNESCO, figure le droit d'auto-développement physique, intellectuel et moral, le droit fondamental que tout être humain ait accès à la pratique de la culture physique et du sport — un composant essentiel du développement de sa personnalité.

Sur le plan mondial, la culture physique, sous diverses formes d'éducation et de programmes sociaux, met en évidence la hausse continue du rôle de cette activité dans la vie de la société contemporaine, sur de nouvelles bases d'intégration à l'éducation, la culture, la civilisation et l'enseignement.

La Roumanie offre un exemple édifiant en ce qui concerne l'intérêt croissant de la population pour cette activité et la transformation du sport en un phénomène social. Environ un tiers de la population roumaine participe annuellement à la compétition sportive nationale „Daciada" et les organisations sportives enregistrent plus de 8 millions de membres. C'est une réalisation remarquable dans le cadre des profondes transformations déterminées par la victoire du système socialiste dans notre pays.

Dans la pensée d'une série d'hommes de science, le modèle de l'homme de l'an 2000 préfigure un être situé ă un niveau d'équilibre supérieur, à ce point de vue.

Dans ce contexte, le concept profondément humaniste de notre parti sur la personnalité de l'homme renferme une importance toute particulière, car l'homme de notre société socialiste possède non seulement une conscience révolutionnaire, mais aussi un bon développement physique, favorisant son intégration à la vie sociale du pays.

(Continuare în pag. 13)

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

CAPACITATEA MOTRICĂ. STRUCTURĂ, DEFINIŢIE ŞI INSTRUMENTE DE INVESTIGARE ŞI CLASIFICAREA ACESTORA

Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA- I.E.F.S.

I. Structura şi definiţia capacităţii motrice

Capacitatea motrică reprezintă pentru educaţia fizică factorul principal pe care aceasta caută să-l perfecţioneze. Capacitatea motrică bine dezvoltată oferă omului libertate de mişcare în cele mai diferite situaţii în care îl pune viaţa (muncă, sport, activitate cotidiană etc.).

Înţelesul noţiunii este larg şi diferă de la un autor la altul, şi de la o ţară la alta, deoarece pe definiţie îşi pune amprenta, pe de o parte formaţia acestora, şi pe de altă parte, concepţia existentă în ţara respectivă despre educaţie fizică şi sport. În ţările de limbă engleză noţiunii de capacitate motrică îi corespunde termenul „fitness", care se traduce prin „capacitate totală" sau „potriveală". Autorii francezi folosesc pentru acelaşi factor „abilitate motrică" care poate fi simplă sau complexă. În literatura de specialitate sovietică întîlnim „perfecţiune fizică" care generalizează reprezentările despre măsura optimă a dezvoltării fizice armonioase şi a nivelului de pregătire fizică multilaterală.

Necesitatea clarificării noţiunii a determinat organizarea mai multor reuniuni internaţionale, prilejuri cu care s-au nominalizat şi o serie de instrumente elaborate pentru evaluarea capacităţii motrice. Există chiar un „Comitet internaţional de cercetări în capacitate fizică" a cărui activitate este orientată în principal, tocmai în direcţia elucidării componentelor capacităţii totale (total fitness). Din acestea rezultă importanţa care i se acordă atît în ce priveşte definirea cît, şi în ce priveşte stabilirea componentelor sale.

În legătură cu acest ultim aspect, Edw. Fleshman consideră fitness-ul ca un complex de factori reprezentat conform figurii din pag. 9.

Donald K. Mathews (1978) înţelege prin fitness capacitatea unui individ de a îndeplini o sarcină dată, în timp ce Karpowich (1951) o consideră „aptitudinea de a îndeplini o anumită sarcină specifică care presupune efort muscular". Cu tot caracterul foarte general pe care îl are definiţia dată de Mathews, acesta considera (1968), că noţiunea are un caracter destul de exact deoarece include componente măsurabile, pe baza cărora putem determina capacitatea unei persoane. Aceste componente sînt : forţa musculară, rezistenţa musculară, flexibilitatea musculară, capacitatea cardiovasculară sau cardio-respiratorie, coordonarea neuromusculară. Joltvinschi S. şi Marinescu S. (1972) folosesc termenul de „topografie fizică" în care includ forţa, viteza, rezistenţa şi mobilitatea, deci numai unele calităţi motrice, îndemînarea fiind divizată între acestea. Bănăţan O. (1973) foloseşte pentru „capacitatea generală de efort" cîteva probe ce testează unele calităţi motrice.

Reducerea noţiunii **capacitate motrică** numai la calităţile motrice este des întîlnită în literatura de specialitate, fapt care considerăm noi că este rezultatul lipsei de claritate în ce priveşte delimitarea sferei de cuprindere a acesteia. M. Hebbelink (1969), efectuînd un studiu asupra relaţiilor dintre diverse teste de evaluare fizică aplicate la copii între 6 şi 17 ani, evidenţiază următoarele :

„Determinarea aptitudinii fizice nu constă numai în aprecierea comparativă dintre individ şi norme. Aprecierea aptitudinii fizice a copiilor şi a-

dolescenților depinde în egală măsură de relația ontologică între diferite componente ale acestei aptitudini, cum sînt forța, puterea, precizia, viteza, anduranța și tipul morfologic. În sfîrșit, legătura între diferiți factori anatomici și fiziologici determină facultatea individului de a se mișca. Scopul nostru nu este de a defini limitele stricte ale mișcării, cum sînt viteza, forța, anduranța ori puterea, ci să determinăm în ce măsură intervin ele în procesul de creștere" și am adăuga noi, ce relații se stabilesc între nivelul calităților motrice, indicii morfologici și funcționali și procesele psihice.

Prof. Mihai Epuran (1976) dă o definiție mai cuprinzătoare considerînd „capacitatea motrică a individului o reacție complexă a individului la stimulii ambianți. Ea cuprinde într-o unitate caracteristică mai multe elemente, cum sînt: aptitudinile psihomotrice, (ca înzestrare naturală psihofizică) aptitudinile motrice atletice (ca expresie concretă și specifică a celor de mai sus), toate influențate, structurate divers și potențate, la niveluri diferite, de maturizarea firească a funcțiilor, de exersare și de factorii interni motivaționali".

O concepție asemănătoare o întîlnim și la autorii finlandezi (Pentti Pitkänen și colab. 1979) care consideră că rezultatul componentelor motorii sînt produsele activității noastre afective, cognitive și volitive integrate într-un ansamblu ce constituie comportamentul fizic. Desigur că înaintea activității fizice propriu-zise se situează activitatea cognitivă conștientă ca nevoie de cunoaștere.

Este interesantă schema capacității motrice sau a capacității de performanță cum este denumită de aceștia.

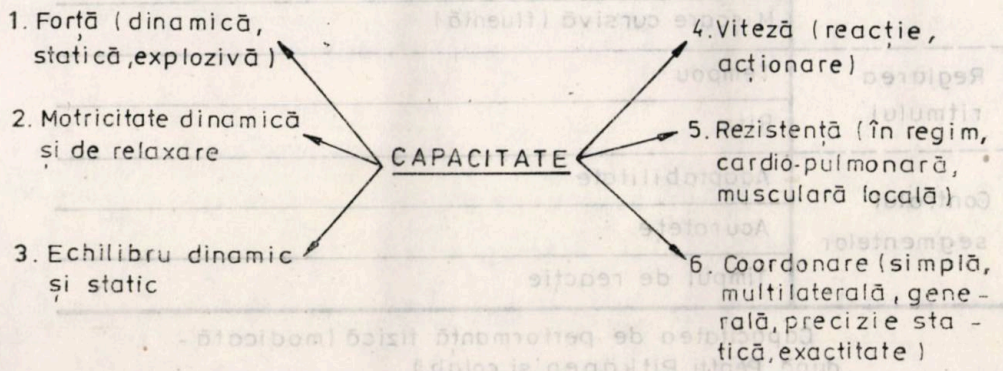
În urma prezentării acestor aspecte variate ce condiționează capacitatea motrică sau o compun, se constată că aceasta are un caracter complex, multidimensional, pe care putem să o definim astfel:

Capacitatea motrică (fitness, perfecțiune fizică etc.) **reprezintă un complex de manifestări preponderent motrice** (priceperi și deprinderi) **condiționat de nivelul de dezvoltare al calităților motrice, indici morfo-funcționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, avînd ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile de educație fizică și sport.**

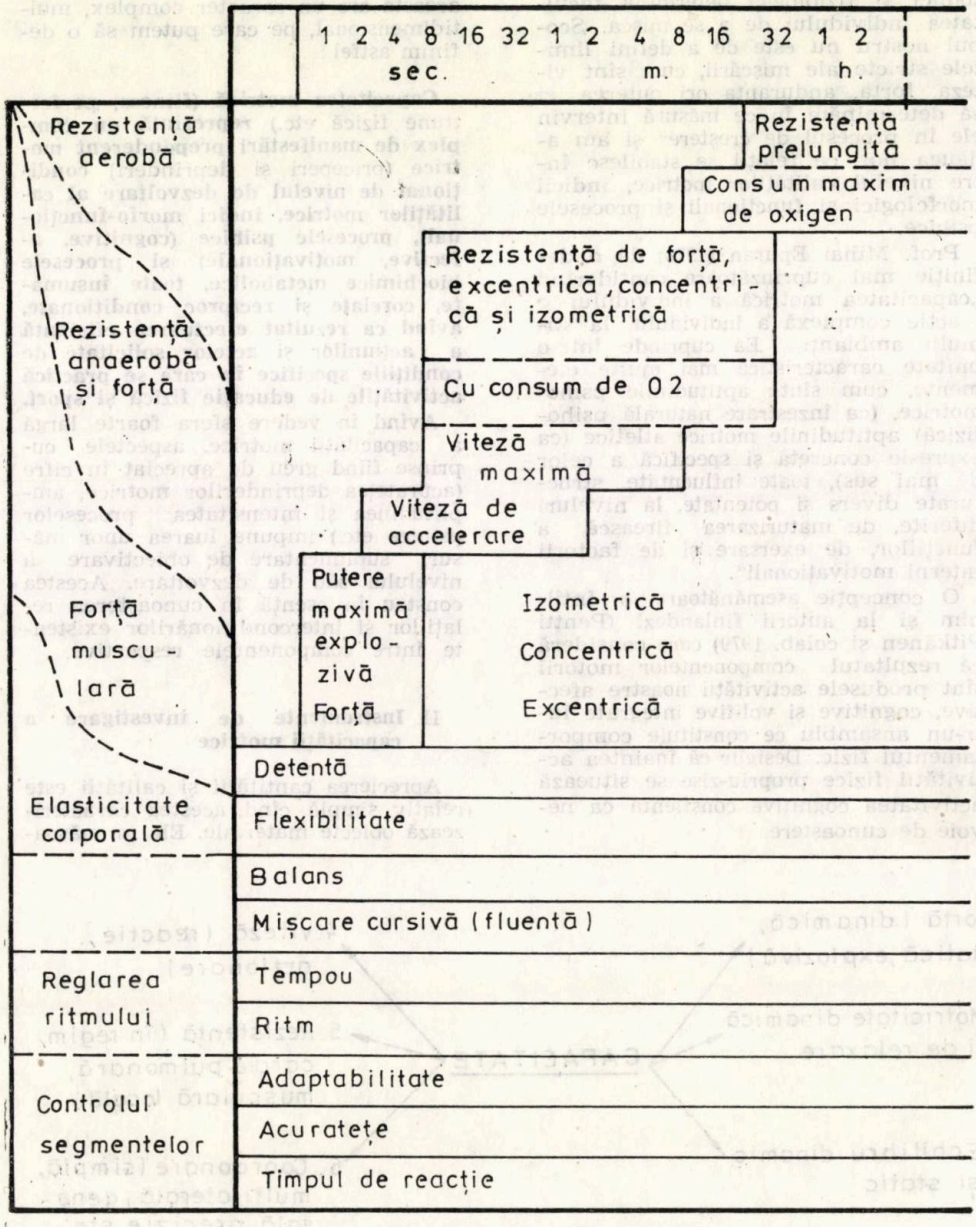
Avînd în vedere sfera foarte largă a capacității motrice, aspectele cuprinse fiind greu de apreciat în cifre (acuratețea deprinderilor motrice, amplitudinea și intensitatea proceselor psihice etc.) impune luarea unor măsuri suplimentare de obiectivare a nivelului său de dezvoltare. Acestea constau în esență în cunoașterea relațiilor și intercondiționărilor existente între componentele respective.

II. Instrumente de investigare a capacității motrice

Aprecierea cantității și calității este relativ simplă cînd acestea caracterizează obiecte materiale. Ele se măsoa-



ră cu aparate și instrumente care scot în evidență precizia execuției obiectului, dimensiunile, performanțele etc. Dacă este însă vorba de măsurarea mișcărilor corporale, ale dimensiunilor calitative ale acestora, mai ales sub aspectul eficienței lor, vom constata că întîmpinăm dificultăți dintre care semnalăm: lipsa unor instrumente adecvate sub aspectul e-



Capacitatea de performanță fizică (modicată - după Pentti Pitkänen și colab.).

xactității, dificultatea delimitării elementelor măsurabile, dificultatea decelării secvențelor de mișcare dintr-o mișcare complexă, și altele. Ținînd seama de acestea s-au creat instrumente care să ne ofere totuși imagini suficient de clare despre caracteristicile mișcărilor. Din categoriile de instrumente ne vom opri asupra testelor.

Asociația internațională de psihotehnică definește testul ca „o probă definită, implicînd o sarcină de executat, identică pentru toți subiecții, cu tehnici precise pentru aprecierea succesului sau eșecului, sau pentru notarea numerică a reușitei".

În alcătuirea testelor de capacitate motrică intră probe sau sarcini motrice prin care se caută ca fiecare dintre acestea să investigheze un aspect diferit, o calitate diferită, cum ar fi de exemplu, numai viteza, numai forța sau numai rezistența etc. O probă în cadrul unui test trebuie să fie caracteristică și să permită verificarea unui fragment bine determinat al capacității motrice.

Acțiunea de elaborare a testelor este complexă și necesită o serie de condiții și operații de riguroasă verificare înainte de a fi standardizate și date în circulație. Dintre aceste condiții menționăm :

A. **Fidelitatea,** indică dacă diferențele individuale obținute cu ajutorul unui test sînt determinate de diferențe reale între subiecți, sub aspectul trăsăturilor măsurate, sau sînt efectul unor factori exteriori respectivei trăsături. Principalele aspecte sub care un test trebuie să fie fidel sînt : stabilitatea în timp a rezultatelor ; stabilitatea rezultatului în cazul în care aceiași subiecți sînt investigați de persoane diferite cu același instrument și după aceeași tehnologie ; caracterul adecvat al tuturor probelor care constituie testul în ansamblu ; omogenitatea probelor. În practica psihologică, sociologică și în educație fizică se folosește procedeul matematic al coeficientului de fidelitate. (Formula Spearman-Brown).

$$rx = n \cdot r / 1 + (n - 1)r$$ în care :

rx = coeficientul de fidelitate ;
n = numărul de grupe în care este împărțit șirul de date ;
r = coeficientul de circulație calculat.

Se consideră ca fidelitate foarte înaltă cea peste 0,90 și satisfăcătoare între 0,75 și 0,90.

B. **Sensibilitatea** definește finețea discriminativă a unui test. Aceasta presupune diferențierea subiecților în funcție de particularitățile individuale (vîrstă, nivel de pregătire etc.). Referitor la testele psihologice, Ed. Claparede consideră că o probă este caracteristică unei vîrste dacă este reușită de 75% dintre subiecții considerați normali și nu este reușită de cel puțin 75% dintre subiecții cu un an mai mici.

C. **Validitatea** unui test constă în faptul că el măsoară în mod adecvat calitatea pentru care el a fost creat.

Pornind de la necesitățile pentru care sînt create testele de capacitate motrică, acestea trebuie să îndeplinească o serie de condiții pentru a fi aplicate și a avea calitatea de test :

— probele incluse să evidențieze calitățile pentru care au fost create ;
— tehnologia de aplicare a testului să fie aceeași în toate cazurile de aplicare a acestuia ;
— cotarea rezultatelor să nu permită interpretări subiective ;
— să fie instrumente obiective de măsurare a parametrilor pentru care au fost create ;
— să nu necesite timp îndelungat pentru aplicare ;
— să nu necesite calități speciale din partea subiecților ;
— să fie ușor de aplicat și să nu necesite o dotare materială deosebită.

III. Clasificarea testelor de capacitate motrică.

S-au făcut mai multe încercări de clasificare a testelor de capacitate motrică, însă fiecare dintre acestea au folosit criterii care nu au satisfăcut deplin nevoia de a include toate categoriile de teste. Dintre cele mai cunoscute clasificări, amintim :

a) După condițiile de examinare :
— teste individuale ;
— teste colective ;

b) După natura rezultatelor și a proceselor care stau la baza acestora :
— teste motrice ;
— teste psiho-motrice.

c) J. Stepnicka (1965) clasifică testele folosite în educație fizică astfel :
— Teste prin care se investighează predispozițiile motrice.
— Teste pentru aprecierea randamentului motric general.
— Teste pentru aprecierea aptitudinilor de a practica la înalt nivel unele ramuri de sport.

— Teste pentru aprecierea forței musculare.

— Teste pentru aprecierea funcțiilor și conformației corpului.

— Teste pentru aprecierea tipului sociologic.

— Teste care investighează cunoștințele de specialitate.

Desigur că în această clasificare J. Stepnicka depășește mult sfera capacității motrice, inventarul prezentat poate fi folosit ca sistem de cercetare multidirecțională.

Citînd pe J. Stepnicka, L. Denisiuk, H. Richter și F. Beuker și alții, T. Ardelean (1972) abordează clasificarea testelor după cum urmează:

— Teste pentru forță dinamică, statică, explozivă;

— Teste pentru viteza mișcărilor și viteza de deplasare.

— Teste pentru forță în regim de rezistență;

— Teste pentru mobilitate și amploarea mișcărilor.

În lucrările de psihologie, psihologie pedagogică și pedagogie, testele sînt clasificate în trei categorii:

a) teste de „inventar", care informează asupra cantității cunoștințelor pe care le posedă un subiect și varietatea acestora;

b) teste de „nivel" sau de dificultate, care vizează mai mult aspectele calitative;

c) teste de aptitudini, ce vizează aspectele unei învățări relativ necontrolate.

La rîndul nostru putem categorisi testele motrice aproximativ la fel, cu unele diferențieri, după cum urmează:

a) teste care investighează numărul și varietatea deprinderilor și calităților motrice ale subiecților;

b) teste care investighează „nivelul" calitativ de măiestrie în execuția unor deprinderi;

c) teste de aptitudini aplicate subiecților în procesul de selecție.

Referitor la această clasificare putem spune că diferența dintre testele de nivel și cele de aptitudini nu este radicală, ci doar de predominență, în sensul că testele de aptitudini investighează efectele unei învățări relativ necontrolate (jocul neorganizat al copiilor, acțiuni cu familia etc.) și în condiții necunoscute, în timp ce testele de randament măsoară efectele unei învățări sau pregătiri în condiții relativ cunoscute.

Am putea prezenta și alte clasificări întocmite pe baza altor criterii care însă nu duc la o diferențiere de finețe între acestea. Ca atare considerăm că alcătuirea unei clasificări atotcuprinzătoare nu este posibilă în primul rînd datorită complexității capacității motrice.

* * *

În încheierea acestor considerații specificăm necesitatea precizării termenului și a conținutului său deoarece acestea aduc clarificări în ce privește metodologia de investigare, dinamica de dezvoltare și direcțiile de acționare.

Bibliografie

1. BARROW H. M., McGEE ROSEMARY: A Practical Approach to Measurement in Physical Education. Philadelphia, Lee and Febiger, 1973.
2. EPURAN MIHAI: Psihologia educației fizice. București, Editura Sport-Turism, 1976.
3. EPURAN MIHAI colab. A. DRAGNEA: Metodologia cercetării activităților corporale. Col. II, București, I.E.F.S., 1978.
4. MATHEWS, K. D.: Mesaurement in Physical Education. Philadelphia-London-Toronto, W. B. Saunders Co., 1969.

A. DRAGNEA: Motive Capacity. Structure, Definition and Investigation Systems

In physical education the motive capacity is the main factor, it aims to steadily improve. When well evaluated the motive capacity offers man freedom of movement in various life situations (work, sports, daily activities).

The motive capacity involves a complex set of prevailingly motive manifestations, conditioned by the level of its development, by morpho-functional indexes, psychic processes (cognitive, emotional and motivational), as well as metabolic biochemical processes, al of which are reciprocally related and conditioned, the result being effective actions and acts under the specific conditions in which physical education and sports are practised.

The motive capacity may be recorded, being measured by instruments that provide sufficiently clear images on the characteristics of movement.

The author concentrates on tests, from among the categories of above-mentioned instruments, namely on individual, collective, psychic and motive ones, which evaluate among others the general motive efficiency and the aptitudes of practising some sport branches at a high level.

In psychological, pedagogical psychological and pedagogical studies three categories of tests are distinguished :

— inventory tests
— "level" tests
— optitude tests

A. DRAGNEA : La capacité motrice. Structure, définition et systèmes d'investigation

La capacité motrice représente le facteur principal pour l'éducation qu'elle cherche à perfectionner. La capacité motrice bien évaluée offre à l'homme la liberté de mouvement dans les situations les plus diverses de la vie (travail, sport, activité quotidienne).

La capacité motrice constitue un complexe de manifestations prioritairement motrices, conditionné par le niveau de développement des qualités motrices, les indices morpho-functionnels, les processus psychiques (cognitifs-affectifs, motivationnels) et les processus biochimiques métaboliques ; totalisés, corrélés et réciproquement conditionnés, ces facteurs ont comme résultat la réalisation efficiente des actions exigées par les conditions spécifiques à la pratique des activités d'éducation physique et de sport.

La capacité motrice peut être enregistrée, mesurée à l'aide d'instruments capables d'offrir des images suffisamment claires des caractéristiques du mouvement.

L'auteur a choisi, dans la catégorie des intruments, des tests individuels, collectifs, psycho-moteurs afin d'apprécier le rendement moteur général ; des tests pour apprécier l'aptitude à pratiquer certaines branches sportives à un haut niveau, etc.

Les ouvrages de psychologie ,de psychologie pédagogique et de pédagogie classifient les tests en trois catégories :

— tests d'inventaire
— tests de „niveau"
— tests d'aptitude

(Urmare din pag. 7)

GH. VLĂDICA : On the Social Functions and Valences of Physical Education and Sports

The UNESCO-adopted international Constitution of Physical Education and Sports acknowledges the right to physical, intellectual and moral self-education, the fundamental right that each human being should have access to practising physical education and sports, an essential component of the development of the human person.

Today, on a world scale, as pointed out by various educational systems and social programmes, physical education plays an ever more important role in the life of society ; there is an unquestionable link between education (in all its forms), culture and civilization.

A telling example of the growing interest of the people in sports and of the transformation of sports into a social phenomenon is given by Romania. It is worthy to mention in this respect that some 1/3 of the Romanian population participate in the „Daciada" national sporting competition, that sporting organizations count over 8 million members. All this points to the remarkable achievements scored, to the deep-going changes wrought as a result of the victory of socialism in Romania.

In the vision of some scientists the human model of the year 2000 is a human being highly balanced from this point of view.

Within this context, mention should be made of the profoundly humanist conception of the Romanian Communist Party on the human person ; in our socialist society man is endowed with a revolutionary consciousness and is physically developed and thus be apt to actively participate in the social life of the country.

FORMA SPORTIVĂ ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ

Prof. dr. VICTOR STĂNCULESCU
Clubul sportiv „Rapid" București

NOTĂ INTRODUCTIVĂ

1. Clubul sportiv „Steaua" București, secția de fotbal, echipa tehnică au organizat în ziua de 3 ianuarie 1984 o „masă rotundă" cu tema FORMA SPORTIVĂ ÎN FOTBALUL DE MARE PERFORMANȚĂ, la care au participat mai multe personalități ale metodicii sportive românești (metodiști, profesori, medici sportivi, antrenori de fotbal, conducători de cluburi, biochimiști, psihologi, pedagogi ș.a.).

2. Pentru asigurarea unei cît mai bune desfășurări a „mesei rotunde" a fost folosită **metoda brainstorming** (termen englezesc, în românește **stoarcerea creierului)** — asalt de idei. Fiecare specialist a prezentat punctul său de vedere în legătură cu problemele puse în discuție, timp de un minut, ceea ce a făcut ca asaltul de idei să fie într-adevăr permanent. Nu au existat repetări, nu au fost contradicții, ci numai IDEI NOI.

3. Toate acestea au fost înregistrate de un secretariat și prelucrate în forma pe care o prezentăm în continuare, MATERIAL LA ÎNDEMÎNA TUTUROR CELOR CARE SE OCUPĂ DE ACTIVITATEA FOTBALISTICĂ DE MARE PERFORMANȚĂ (și putem spune, fără să greșim, chiar și pentru celelalte jocuri sportive, unde principiile sînt aceleași, păstrîndu-se caracteristicile sportului respectiv).

CONCLUZIILE „MESEI ROTUNDE" CU TEMA „FORMA SPORTIVĂ"

I. DEFINIREA CONCEPTULUI DE FORMĂ SPORTIVĂ ÎN FOTBAL

1. **Dr. Victor Stănculescu :** Forma sportivă reprezintă un ansamblu de stări (sau de însușiri) de natură **biologică, metodică, psihologică, sportiv-socială** etc., care condiționează performanța sportivă.

2. **Dr. Alexe Nicu :** Stare optimă biologică (efort, deci, obiectivă) și psihologică (adică subiectivă, legată mai ales de concurs), care să pregătească tactic și tehnic jucătorii pentru performanțe majore în competiții.

3. **Dr. Virgil Ignat : Forma sportivă — stadiu superior de antrenament,** care durează circa o clipă, 30 de zile sau circa 2 săptămîni, trecătoare, care are platouri și vîrfuri pentru diferitele etape mai importante (este, deci, o stare **biologică optimă).**

4. **Ioan Șiclovan : Forma sportivă reprezintă un grad superior de antrenament,** de **pregătire fizică** și, mai ales, de **disponibilitate psihică,** manifestată prin conștiinciozitate și luciditate în tot ceea ce face.

5. Dr. **Gheorghe Untea :** Forma sportivă se manifestă individual, dar în fotbal se manifestă pe grupe de jucători — 5—6 în forma foarte bună, alți 4—5 în formă bună, restul în formă foarte slabă etc. — și ea este legată mai ales de valoarea jucătorilor.

6. Dr. **Eugen Pădureț u : Formă superioară de antrenament — nepermanentă.**

7. Dr. **Mihai Epuran : Forma sportivă este un sistem supercomplex — echipa** (...), pentru că, de fapt, și individual este un sistem, un **sistem complex** (...) **Forma sportivă este incidența fericită a factorilor :** 1. aptitudinali (disponibilitățile de efort) — 75 la sută ; 2. atitudinile(din joc și din afară de joc) — 25 la sută.

8. **Mihai Nedef :** Forma sportivă este forma sportivă a jucătorilor luați individual. Ideal este ca și în jocurile sportive (exceptînd fotbalul) să folosești numai jucători care sînt în formă sportivă sau să ai două echipe din care să-i alegi pe cei care au formă sportivă **foarte bună** sau **bună.** Forma sportivă ar fi combinația dintre **formă** și **valoare** la un moment oarecare.

9. Dr. **Cornel Cotor :** Forma sportivă este un **concept optim complex** (ca și în științele exacte), ca o sumă a stărilor organismului la un moment dat.

II. DURATA STĂRILOR DE FORMĂ SPORTIVĂ A JUCĂTORILOR DE FOTBAL ȘI A ECHIPEI

1. Dr. **Alexe Nicu :** Antrenorii trebuie să răspundă la întrebările :

— cine trebuie să fie în formă sportivă (jucătorii, echipa) ?

— cînd trebuie să fie în formă sportivă (tur, retur, etapele de început sau de sfîrșit) ?

— cît trebuie să fie în formă sportivă bună sau foarte bună și cît trebuie să fie în formă mai puțin bună (referindu-ne tot la durata în timp și în valoare a formei sportive) ?

2. Dr. **Virgil Ignat :** Am mai spus că forma sportivă poate să dureze :

— o clipă ;

— 14 zile (două săptămîni) ;

— 30 de zile.

Forma sportivă nu poate fi permanentă, ea manifestîndu-se în jocurile sportive (la hochei sau rugby, unde am lucrat efectiv știu exact, iar prin transfer se poate spune și despre fotbal același lucru), **se manifestă printr-un platou, în care sînt vîrfuri pentru jocurile mai importante din campionate sau cupe.**

3. Dr. **Alexe Nicu : Nu poate fi vorba** de o clipă sau de o formă sportivă care nu se termină, adică de o formă sportivă permanentă. Exemple avem nenumărate, din alte sporturi, cum este tenisul, unde avem de-a face cu jocuri foarte multe în campionatul mondial, turnee care țin din ianuarie pînă în decembrie, în fiecare an, și așa mai departe pentru o viață sportivă de mare performanță cu așii sportului, în general.

În fotbal, eu cred că lucrurile stau altfel, datorită și specificului deosebit de tenis, așa cum am văzut în exemplul nostru. **Sînt circa 60** de jocuri într-un an pentru echipele bune. **Echipa trebuie să joace bine tot campionatul,** dar aceasta este dată și de **opoziția adversarei.**

Am putea spne, deci, că **forma sportivă este un platou optim de pregătire unde se menține datorită combinării pregătirii fizice foarte bune cu pregătirea psihică.**

4. **Ioan Șiclovan :** Pentru a înțelege mai bine mecanismul specific al formei sportive în jocurile sportive și, în cazul de față, în fotbal, este important să discutăm, mai întîi, de **perioada de pregătire — perioada de pregătire de bază pentru campionat, pentru competițiile oficiale ale anului** (împărțite în tur și retur).

Dacă urmărim adversarii dintr-un campionat, atunci trebuie să conchidem că **forma sportivă este specifică fiecărui adversar.** Exemplu, **Tîrgoviște** este, pentru **Steaua,** un adversar pe care aceasta îl poate învinge cu o formă sportivă bun, optimă, normală. Pentru **„U" Craiova** sau **Dinamo, Steaua** trebuie să se pregătească special, ceea ce indică **o formă sportivă foarte bună, deci un vîrf de pregătire, pentru un vîrf de formă sportivă, necesară unui adversar de vîrf.**

Intrarea în forma sportivă, menținerea formei sportive și controlul duratei, specifice pentru un adversar, este în mîinile noastre, ale specialiștilor, ceea ce poate conchide că **forma sportivă se poate controla obiectiv.**

5. Dr. **Eugen Pădureț u :** Eu vreau să arăt că **forma sportivă trebuie să fie** (și este, indiferent de dorința noastră) **rodul colaborării :** antrenor-medic sportiv-preparator fizic.

În ceea ce privește **metodica obținerii și păstrării formei sportive,** din activitatea practică, ocupîndu-mă în decursul ultimilor ani (trei decenii) de volei, pot să afirm cu certitudine că **forma sportivă este rezultatul alternanței dintre intensitate și viteză, în procesul de antrenament, respectiv joc.**

6. Dr. **Mihai Epuran :** 1. **Forma sportivă se învață,** deci

1.1. să avem antrenori care să cunoască în totalitatea lor detaliile formei sportive, în fotbal (în cazul nostru) ;

1.2. să avem personalități în echipă, cele care pot de obicei să se **autoregleze,** în toate activitățile, fie ele specifice sau nespecifice (care concură la realizarea și păstrarea formei sportive) ;

1.3. să reușim să cunoaștem și, mai ales, să ne pregătim pentru **stressurile create de factorii perturbatori, de**

nesiguranță (variabilele independente necontrolabile ale activității fotbalistice de performanță.

2. **Forma sportivă este un sistem hipercomplex :**

2.1. dacă ne referim la **echipa de fotbal,** ea este alcătuită din mai multe personalități ;

2.2. dacă ne referim la un jucător, care are laturi ale personalității și alcătuiesc și ele un sistem **hipercomplex,** amîndouă realizate de legătura logică dintre **interese și activitate.**

3. Putem spune, deci, că **forma sportivă este o incidență fericită a relației** dintre : **aptitudini** (75 la sută) și **atitudini** (25 la sută) + **mediul ambiant, condițiile de joc sau antrenament.**

4. **Forma sportivă depinde și de încrederea jucătorului în el și valoarea sa tehnico-tactică, toate acestea avînd la bază pregătirea fizică exemplară.**

5. Putem spune că forma sportivă depinde, deci, de **constantele fiecărui jucător și ale echipei, legate de :**

5.1. **aptitudinile sportive :**

a) capacitatea de efort ;

b) capacitatea de refacere și recuperare.

5.2. **atitudinile sportivilor :**

a) după efort, respectarea vieții sportive ;

b) (spălarea creierului) după victorie sau înfrîngere, pentru a ușura activitatea următoare ;

c) perioada de pregătire ;

d) montajul jocului viitor.

6. **Forma sportivă se învață,** folosindu-se nenumărate tehnici (principii, metode și mijloace) :

6.1. tehnica antrenamentului mental ;

6.2. autoreglarea ;

6.4. conștientizarea întregii activități ;

6.5. stabilitatea : afectivă, intelectuală, voițională etc.

6.6. încrederea în forțele proprii (așa cum am arătat, 25 la sută din forma sportivă reprezentînd acești factori subiectivi) ;

6.7. educarea și colaborarea soțiilor jucătorilor la realizarea unei forme sportive contant bune (experiența care trebuie să fie generalizată) ;

6.8. controlul activităților profesionale, sportive, școlare etc. aduce un mare plus în înțelegerea, realizarea și păstrarea formei sportive pentru o perioadă de timp cît mai mare posibilă și cît mai înaltă.

7. **Mihai Nedef :** În legătură cu forma sportivă, am impresia că problemele sînt la fel ca și cele din baschet, la prima vedere. Dar **nu !** În baschet, spre exemplu, am văzut ceva care m-a impresionat în mod cu totul deosebit, și anume în Iugoslavia. Au pregătit echipe pentru fiecare competiție în parte, avînd în fiecare moment al activității de mare performanță jucători care sînt în formă foarte bună (la aceasta, am adăuga noi și faptul că poți scoate din teren un jucător care nu poate juca sau nu joacă bine într-un joc sau într-o parte a unui joc, ceea ce poate ajuta la o foarte importantă modificare a parametrilor formei sportive, față de jocul de fotbal, unde din 11 nu poți schimba, potrivit regulamentului, decît doi jucători, și aceasta cu mare grijă, în fiecare repriză cîte unul, pentru a nu greși etc.).

Oricum, **forma sportivă este dependentă,** într-o altă viziune a mea, și de **concepția de joc a echipei** și de **concepția de antrenament,** de obținerea acestei forme sportive :

a) viteza x îndemînarea sînt calitățile care aduc jucătorii și echipa în forma sportivă corespunzătoare ;

b) individualizarea în pregătire este o altă cerință, pe care nu o putem dezvolta aici, dar **rămîne ca una dintre cele mai importante pîrghii ale obținerii formei sportive pentru un jucător și, mai ales, atunci cînd discutăm de forma sportivă a unei echipe.**

Aș putea spune că forma sportivă este o joncțiune a :

a) **fondului nativ al jucătorilor ;**

b) **constanta valorii pregătirii,** dată de relația dintre viteză și îndemînare, conform calendarului intern și internațional.

8. Dr. **Gheorghe Untea :** Eu cred că ceea ce a realizat **Lucescu cu echipa națională se datorează, mai ales, aplecării urechii la medicul sportiv** (vreau să spun că a colaborat mai mulți decît alți antrenori cu medicul sportiv, cu examenele pe care le facem trimestrial sau ori de cîte ori este nevoie), pentru a avea un control permanent al obținerii formei sportive ca și al conducerii ei pentru un campionat intern și, mai ales, internațional.

9. Dr. **Virgil Ignat**: Eu cred că forma sportivă sau, mai exact spus, sînt sigur că depinde de 3 parametri de bază, şi anume :

— **viaţa sportivă** (mă refer, mai ales, la jucătorul de fotbal român) ;
— **valoarea nativă individuală** (aşa-numitul **dat biologic**) ;
— **pregătirea sportivă.**

10. Dr. **Alexe Nicu**: Regulamentul jocului de fotbal încurcă, dacă vreţi, forma sportivă, dar, poate, tocmai acest lucru face ca fotbalul să fie atît de frumos şi greu.

În realizarea formei sportive, din experienţa de peste trei decenii, la cel mai înalt forum al sportului din România **(pregătirea pentru Olimpiadă)** prin **Centrul de cercetări în problemele de educaţie fizică şi sport,** pot spune că există circa *150* **de parametri care trebuie să fie luaţi în discuţie pentru a realiza şi a controla forma sportivă.** Desigur, pare **paradoxal,** dar aşa este. În marea performanţă, aceşti factori sînt controlaţi cu ajutorul mijloacelor moderne (echipe speciale de lucrători cu înaltă calificare, cu mijloace electronice, cu ştiinţe din ce în ce mai multe şi mai variate, aşa cum sînt şi oamenii). Iată cîteva dintre acestea :

— bioritmurile ;
— refacerea după efort ;
— informaţia sportivă ;
— probele de control ;
— comportarea în teren a jucătorilor ;
— alergarea ;
— valoarea jucătorului ;
— comportarea în afară de stadion ;
— obiectivizarea jocului ;
— standardizarea mijloacelor etc. etc.

Aşa că, distinşi specialişti, **forma sportivă, la prima vedere, pare o chestiune simplă Nu ! În realitate, este cea mai grea problemă a activităţii noastre sportive.**

11. Dr. **Cornel Cotor**: În general, se consideră că **forma sportivă este un concept optim al organismului.**

Accept toate cele afirmate aici şi, pentru a nu repeta unele din cele exprimate aici, voi ataca o altă faţetă a formei sportive, de fapt una dintre cele mai importante, şi anume **decizia optimă** pe care trebuie s-o luăm cu toţi cei care ne ocupăm de **activitatea de mare performanţă,** respectiv de cea fotbalistică.

Putem afirma apriori că forma sportivă poate fi (de fapt, este) :

— slabă ;
— mediocră/bună ;
— foarte/bună.

Se pune, deci, problema realizării acestei forme sportive individuale şi, mai departe, suma acestora — **forma sportivă a echipei.**

Dar, în concepţia mea, cel mai important lucru este să **obţinem controlul şi dirijarea acestei forme sportive cît mai bine, ştiinţific :**

a) avem de-a face cu date **subiective** (cum sînt opinia, părerile tuturor despre un fenomen sau altul, ceea ce simte fiecare, dar din acestea numai ceea ce poate exprima fiecare dintre cei care participă, în funcţie de valoarea profesională a acestora) ;

b) şi date obiective, **indicatori, date pe care le putem obţine în conducerea întrării în formă şi păstrării acesteia pe un timp cît mai îndelungat posibil.**

Aş putea propune pentru activitatea sportivă de performanţă următoarele aparate simple pentru a obţine date obiective, şi anume : **reacţia la stimulii simpli** sau **complecşi,** pentru care astăzi, în ţara noastră, există foarte multe aparate care pot da informaţii asupra **vitezei jucătorilor, care arată, de fapt, valoarea scoarţei cerebrale, starea de antrenament şi oboseala,** date de o valoare reală în dirijarea acestui deosebit de complex fenomen sportiv — **forma sportivă.**

12. Dr. **Virgil Ignat**: În acest angrenaj complex în care ne-am cufundat, lucrurile încep să se complice şi să devină într-adevăr ceea ce, de fapt, sînt. **Forma sportivă este o problemă care poate şi trebuie să fie tratată multidisciplinar.**

Trebuie să amintesc cîteva aspecte care, deşi cunoscute, aduc un mare ajutor temei noastre în discuţie :

a) **Cerinţele fiziologice ale efortului din fotbal :**

— efortul ciclic sau aciclic **(efort mixt în fotbal) ;**
— efortul aerob sau anaerob (în fotbal, **efort mixt) ;**
— durata mare de timp — 90 de minute — face ca efortul să fie variabil şi foarte greu de controlat.

b) **Probe cardio-respiratorii, biochimice, sistem nervos :**

— **capacitatea aerobă** se poate măsura, şi ea poate şi trebuie să fie de 65/kg/corp ;
— **rezistenţa anaerobă** — 40/kg/corp ;
— **forţa + viteza** — 18—19/kg/corp ;
— **hemoglobina ;**

— **greutatea și excesul ponderal** (89 la sută normal + 11 la sută țesutul adipos) ;

— **autoobservarea ;**

— **observarea provocată ;**

— **timpi de reacție ;**

— **probe psihologice și sociologice** etc.

Aș putea spune că forma sportivă, în concepția mea, este dată de raportul dintre :

a) capacitatea de efort ;

b) capacitatea de refacere și recuperare după efort ;

c) sănătate psiho-fizică ;

d) dorința de a se întrece, competitivitatea, motivația pentru concurs, joc.

Toate aceste probe și testări ale formei sportive trebuie să se facă, pentru o echipă care se respectă și nu dorește să greșească, la intervale de 2—3 săptămini, tot timpul cît durează desfășurarea anului competițional și de pregătire.

13. Dr. **Alexe Nicu :** Există, deci, **o cerință de bază în obținerea și păstrarea formei sportive,** în acest deosebit de complex **proces de dirijare a formei sportive.**

INDICATORI OBIECTIVI ȘI SUBIECTIVI cu care se poate lua o DECIZIE OPTIMĂ

14. **Ioan Șiclovan :** În fotbal, se păstrează, totuși, un specific care trebuie să fie luat în discuție atunci cînd se vorbește de forma sportivă și despre încheierea acestei dezbateri :

a) în fotbal, avem de-a face cu o echipă ;

b) avem, deci, de lucrat cu jucători și cu grupe de jucători, așadar, cu forme sportive individuale și de grupe de jucători ;

c) o echipă nu poate juca permanent cu toți jucătorii într-o formă sportivă permanent **bună și foarte bună,** ci numai cu ajutorul unor grupe de **jucători care vin și părăsesc forma sportivă a echipei,** dar suma lor dă valoarea echipei.

15. Dr. **Mihai Epuran : Sînt convins, nu pentru că mă ocup de psihologie, ci pentru că activitatea sportivă de mare performanță din lume și din țara noastră, și mai ales cînd vorbim de fotbal, că secretul formei sportive rămîne, în ultima analiză, la atitudinile jucătorilor, antrenorilor, conducătorilor și ale tuturor celor care participă la activitatea curentă** (arbitri, spectatori, soții ale jucătorilor, așa cum am mai amintit), valoarea alimentației, odihnei etc.

Trebuie să contăm în forma sportivă pe declarația lui reală, nu pe cea declarată ... ceea ce închide cercul discuției noastre.

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

1. **Forma sportivă,** în fotbal, este o rezultantă a unor stări ale organismului pe care, pentru simplificare, le-am orientat astfel :

1. **Starea de sănătate** (constantele biologice **native, consolidate și întărite),** măsurabilă prin :

1.1. declarația jucătorului ;

1.2. somnul de noapte și pofta de mîncare ;

1.3. echilibrul biologic al organismului ;

1.4. integritatea anatomo-fiziologică (mai ales a membrelor inferioare).

2. **Starea de spirit :**

2.1. declarațiile jucătorului ;

2.2. rezolvarea problemelor individuale ;

2.3. comportarea în ultimele jocuri (plus sau minus) ;

2.4 relațiile dintre grupurile mici în care trăiește jucătorul (sau jucătorii).

3. **Starea de antrenament :**

3.1. capacitatea aerobă ;

3.2. rezistența anaerobă ;

3.3. relația dintre forță și viteză (detenta) ;

3.4. declarația jucătorului (și observarea provocată a antrenorului și echipei tehnice, deci, comportarea în antrenamente, interesul pentru pregătire).

4. **Starea de joc :**

4.1. factorul psihic (dacă dorește întrecerea, dacă se sacrifică în joc) ;

4.2. factorul fizic (relația forță-viteză-îndemînare) — prospețimea în joc ;

4.3. participarea — aportul în atac al jucătorului : pase, demarcare, dribling, tras la poartă ;

4.4. participarea — aportul în apărare : dublaj, 1—1 marcaj, joc cu capul, deposedare etc.

2. Dacă vrem să aflăm care este valoarea jucătorului pentru un joc putem aduna patru note × 4 din fiecare capitol (adică 16 factori), cu note

de la 1 la 10, rezultat cu care putem să avem şi o ordine a jucătorilor şi, în acelaşi timp, o valoare pe care o putem compara cu altă valoare, pentru un singur jucător.

3. Faţă de această multitudine de cerinţe ale **formei sportive,** sînt necesare mai multe categorii de specialişti care să **concure cu forma şi valoarea lor profesională şi umană,** la realizarea formei sportive a echipei şi a jucătorilor, astfel :

I. **Echipa organizatorică-administrativă-socială :**

— secţia de fotbal ;

— clubul ;

— specialişti, suporteri-susţinători-simpatizanţi.

II. **Echipa tehnică :**

— antrenor ;

— preparator fizic ;

— preparator tehnic.

III. **Echipa de specialişti colaterali :**

— medicul sportiv ;

— masorul-asistentul medical ;

— dieteticianul ;

— biochimistul etc.

Cu cît echipa de specialişti este mai numeroasă şi mai bine pregătită, cu atît şansele realizării unei forme sportive sînt mai mari.

4. **Forma sportivă este realizată în trei planuri ale activităţii :**

— activitatea sportivă (efortul propriu-zis sportiv) ;

— activitatea de refacere şi recuperare ;

— activitatea extrasportivă (familie, club, societate).

5. **Forma sportivă depinde de :**

5.1. programul calendaristic (organizarea etapelor turului şi campionatului) ;

5.2. perioada de pregătire (durată, epuizare, raportul pregătirii generale cu cea specifică, numărul antrenamentelor pe zi etc.) ;

5.3. probele de control şi verificarea pregătirii prin însăşi **standardizarea mijloacelor de antrenament** în aşa fel încît să fie **cuantificabil, măsurabil întreg procesul de pregătire ;**

5.4. individualizarea antrenamentului ;

5.5. raportul dintre **efortul propriu-zis şi efortul pentru recuperare ;**

5.6. raportul dintre echipele de organizare, tehnică şi de specialişti şi, pe de altă parte, **colectivul de jucători ;**

5.7. locul în clasament şi numărul victoriilor, punctelor şi satisfacţiilor **materiale şi spirituale ale echipei şi jucătorilor ;**

5.8. raportul dintre numărul jucătorilor echipei şi numărul jucătorilor prezenţi în echipele naţionale, **motivaţie care permite o ridicare a valorii jucătorilor şi performanţelor.**

6. **Durata formei sportive este direct proporţională cu :**

6.1. valoarea nativă — talentul pentru sport al jucătorilor şi, în mod particular, talentul pentru **fotbal (îndeminarea cu şi fără minge) ;**

6.2. **capacitatea psiho-fizică a jucătorilor ;**

6.3. competiţiile la care participă (campionat, Cupa României, jucători la echipele naţionale, în competiţii europene etc.) ;

6.4. **numărul şi valoarea echipelor din categoria unde joacă ;**

6.5. în mod normal, **forma sportivă durează 2—3 săptămîni,** dar pentru un jucător, din cei 22 cîţi formează lotul unei echipe, de fiecare dată sînt jucători **pe grupe în formă bună sportivă şi pe grupe în formă slabă,** ceea ce creează **forma sportivă a echipei,** cu un număr mai mic sau mai mare de jucători în formă :

a) dacă sînt 9—11 jucători în formă, jocul se cîştigă ;

b) dacă sînt între 7—9 jucători în formă bună, se poate obţine un rezultat egal ;

c) dacă sînt mai puţini decît 7 jucători în formă bună, este aproape imposibil să se cîştige jocul (numai dacă nu se măsluieşte rezultatul) ;

6.6. starea timpului, terenurilor, anotimpul, arbitrii, jocul dur al adversarilor, accidentările etc. etc.

7. **Mijloacele sînt tot atîtea cîţi antrenori şi jucători sînt :**

7.1. mijloace specifice fotbalului ;

7.2. mijloace nespecifice fotbalului ;

7.3. aspecte metodice cunoscute, în general.

8. **Cîteva dintre problemele importante ale formei sportive,** pe care antrenorii trebuie să le considere ca importante, **nu determinante, dar importante atunci cînd sînt adunate împreună :**

1. Bioritmurile ;

2. Antrenamentul individual (conform unei fişe individuale) ;

3. Refacerea şi recuperarea egale în durată cu antrenamentul propriu-zis ;

4. Comunicarea eficientă dintre antrenori și jucători în timpul activității ;
5. Jocul perechilor — strategie a pregătirii jocului viitor ;
6. Fișa de joc a echipei, în care sînt trecute notele la jocul respectiv ;
7. Activitatea team-work-ului de performanță ;
8. Controlul formei sportive zilnic ;
9. Procentele relativității victoriei într-un joc ;
10. Excesele vieții sportive și extrasportive în fotbalul de performanță ;
11. Vitaminizarea ;
12. Alimentația și sportul de performanță ;
13. Personalitatea jucătorilor și antrenorilor — relație determinantă ;
14. Perioada de convalescență pentru reintrarea în forma sportivă ;
15. Pregătirea psihologică pentru concurs-joc ;
16. Antrenamentul mental.

9. Forma sportivă este mobilul activității sportive :

— de felul în care acționăm asupra activității de punere în formă sportivă ;

— de felul în care se controlează și menține ;

— tot așa se va avea formă sportivă pentru un an competițional și pentru ani de activitatea sportivă.

10. **Forma sportivă arată, de fapt, profesionalismul antrenorului, echipei tehnice și organizatorice/administrative, conștiința jucătorului.**

V. STĂNCULESCU : La forme sportive dans le football de performance

La section de football du club sportif „Steaua" a organisé une table ronde sur le thème „La forme sportive dans le football de performance" ; ont participé plusieurs personnalités de la méthodique sportive roumaine (méthodistes, professeurs, médecins sportifs, entraîneurs de football, dirigeants de clubs, biochimistes, psychologues, pédagogues, etc.). Brainstorming — assaut d'idées — constituait la méthodique de déroulement des travaux de cette table ronde. Chaque spécialiste a présenté, durant une minute, son point de vue sur les problèmes discutés, de sorte que l'assaut d'idées a été vraiment permanent. On n'a pas consigné des répétitions, ni des contradictions, mais seulement de nouvelles idees. Les débats ont été enregistrés par un secrétariat et traités sous la forme du présent matérial. Le schéma comprenait deux grands chapitres : 1) La définition du concept de forme sportive dans le fooball ; 2) La durée des états de forme sportive des footballeurs et de l'équipe.

V. STĂNCULESCU : Sporting Fitness in Performance Football

The football section of the "Steaua" sporting club organized a round table on "Sporting Fitness in Performance Football" ; attending were several remarkable figures of the Romanian school of methodology as well as physical doctors, teachers, coaches, managers of clubs, biochemists, psychologists and educationists, who used the brainstorming method. Each of the specialists who took the floor expressed their views on the problems under debate in only one minute ; that is why the process of brainstorming was permanent indeed. Moreover, only new ideas were voiced, there was no reiteration of ideas already expressed, no contradictions. The secretariat put down all the ideas, and this article is based on their processing. Two big chapters are worth emphasizing : the definition of the concept of sporting fitness in football ; the duration of the fitness state with the football players and team.

DESPRE ZBORUL MINGII

EGON HORN

Mingea, cu forma ei sferică, este un corp cu o simetrie perfectă și ca atare tot ce este mai nepotrivit pentru a profita de forțele aerodinamice care împrumută portanță în zbor obiectelor mai grele decît aerul. Ceea ce permite obiectelor aerodinamice să zboare este tocmai profilul lor aerodinamic, asimetric. Astfel de forme au de exemplu, aripile de avion și aeromodelele. La obiecte cu acest fel de profil apare în zbor o forță portantă, care conform legii Bernoulli (x) se exercită asupra acestora cu o presiune de jos în sus ca urmare a vitezei relativ mai mari a curentului de aer ce trece deasupra obiectului în comparație cu aceea a curentului de aer ce trece dedesubt (1).

În cazul obiectelor aflate în zbor, avînd profil aerodinamic, presiunea aerului este înaltă în față (amonte) și în spate (aval) și joasă deasupra, în timp ce dedesubt presiunea este relativ mare. Diferența aceasta de presiune accelerează curentul de aer de deasupra producînd o diferență de presiune de jos în sus care asigură lift obiectului.

Cu toată forma antiaerodinamică a mingilor există totuși condiții în care mingile se comportă asemănător obiectelor care au un profil aerodinamic datorită unor forțe care asigură portanță în zbor simulînd întrucîtva zborul acestora. Astfel de condiții pot apărea cînd se asigură mingii o suprafață rugoasă sau/și cînd se transmite mingii o rotație avantajoasă pentru zbor. În cele ce urmează vom studia traiectoriile mingilor aflate în astfel de situații cu gîndul că analizele prezentate pot avea utilitate practică pentru jucători.

*) Daniel Bernoulli, fizician și matematician elvețian din secolul al XVIII-lea a enunțat legea aceasta dedusă din legea conservării energiei, în lucrarea sa „Hidrodinamica" în 1738.

Considerațiile de mai jos au fost extrase dintr-o lucrare mai amplă care studiază dinamica mingilor în diferite jocuri sportive.

Mingea netedă zboară mai puțin!

Există mingi cărora li se confecționează o suprafață rugoasă în mod intenționat pentru a li se asigura un zbor prelungit. Astfel, mingile de golf sînt prevăzute cu un număr de gropițe, iar mingile de tenis sînt scămoșate cu ajutorul unui înveliș textil. Ideea după care un obiect care nu are o suprafață netedă poate zbura mai departe decît unul neted, este total contraintuitivă. Și totuși, mingea de golf cu gropițe zboară mult mai departe decît una netedă, după unele experiențe chiar de patru (!) ori mai departe, lucru totuși greu de crezut (2). Experimente proprii cu mingi de fotbal noi și foarte uzate au dat distanțe de zbor cu pînă la 5% mai lungi pentru mingile vechi. Experimente efectuate la Centrul Științific din Toronto (Canada), au arătat diferențe de zbor de pînă la 5—6 m în favoarea mingilor cu suprafață rugoasă (3).

Unii dintre tehnicienii fotbaliști au observat că mingile zboară mai bine spre sfîrșitul jocului cînd din cauza numeroaselor contacte cu solul și cu ghetele jucătorilor, suprafața mingilor prezintă multe accidente, asperitățile căpătate fiind ușor vizibile și cu ochiul liber.

Care este mecanismul explicînd acest fenomen, probabil neașteptat pentru multă lume?

Explicația se află tot în comportamentul curentului de aer care curge pe suprafața mingii. Să considerăm două fileuri de aer călătorind deasupra mingii: unul foarte subțire, aflat în contact direct cu suprafața mingii și altul aflat imediat deasupra acestuia. Cînd aceste fileuri se apropie de minge (de fapt mingea vine în întîm-

Educație fizică și sport, nr. 10, 1984, pag. 21

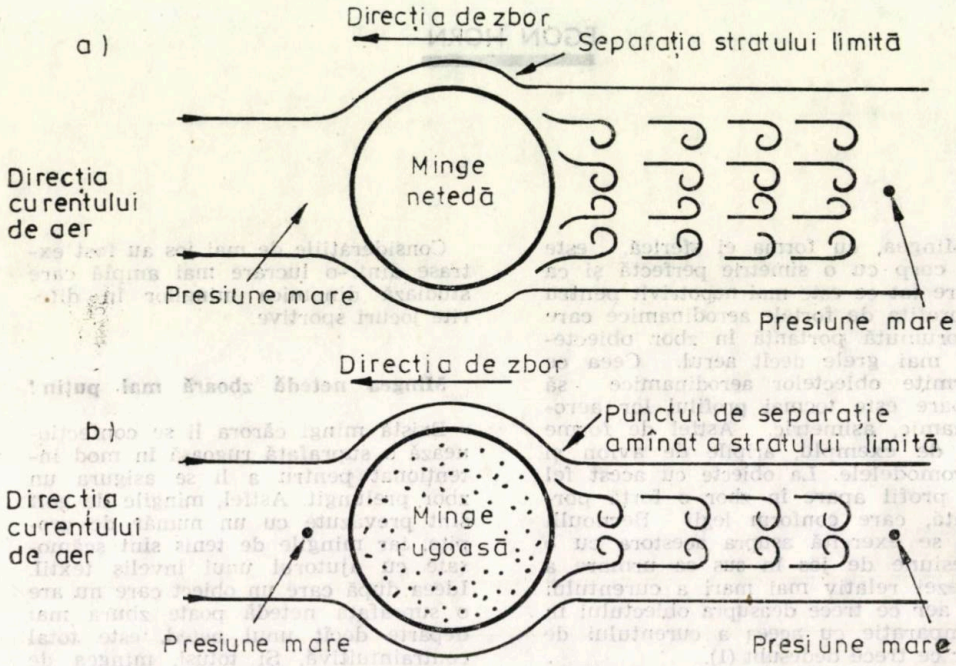


Fig. 1. Curgerea aerului în jurul unei mingi cu suprafața netedă (a) și rugoasă (b). (După Scientific American)

pinarea lor) cu o suprafață netedă, fileul de aer în contact cu suprafața, numit **strat limită** curge din amonte în aval cu o viteză relativ mică și se poate chiar opri pe loc înainte de a înconjura „teșitura" mingii. Presiunea mai mare din aval poate chiar împinge stratul limită înapoi, forțînd aerul venit de jos să-i ia locul. În acest caz stratul limită va fi împins la o parte, separîndu-se de suprafața mingii odată cu apariția unor forțe care opun rezistență înaintării mingii. În situația aceasta, cînd separația stratului limită se produce curînd, apare o dîră relativ lată de aer turbulent (3) în siajul mingii ce exercită o presiune relativ puternică asupra acesteia. Mingea fiind un obiect teșit, separația stratului limită de pe suprafață se produce relativ curînd, poate chiar înainte ca stratul limită să parcurgă jumătate de drum între amonte și aval. Dacă însă mingea are o suprafață rugoasă, cu șanțuri, gropi, plină de asperități, cum este cazul mingilor de golf, a mingilor de tenis și a mingilor cu înveliș din piele în stare uzată, se obține o amînare a separației stratului limită, oarecum asemănător efectului ce se realizează cînd se asigură obiectelor destinate zborului o formă aerodinamică. Mingile desigur nu pot avea o formă aerodinamică din moment ce forma sferică a fost adoptată tocmai pentru a permite manipularea (stăpînirea, controlul) cu cît mai multă precizie. Contraintuitivă este ideea mingii rugoase mai ales fiindcă ar părea că plusul de frictiune ce se produce la obiectele rugoase în zbor mai mărește rezistența aerului față de înaintarea mingii. În realitate însă, diferența de presiune ce se obține prin rugozitate datorită amînării separației stratului limită împrumută mingii o portanță atare încît plusul de frictiune produs devine practic neglijabil la regimurile de zbor ale mingilor.

Asperitățile de pe suprafață creează o turbulență în stratul limită încă de

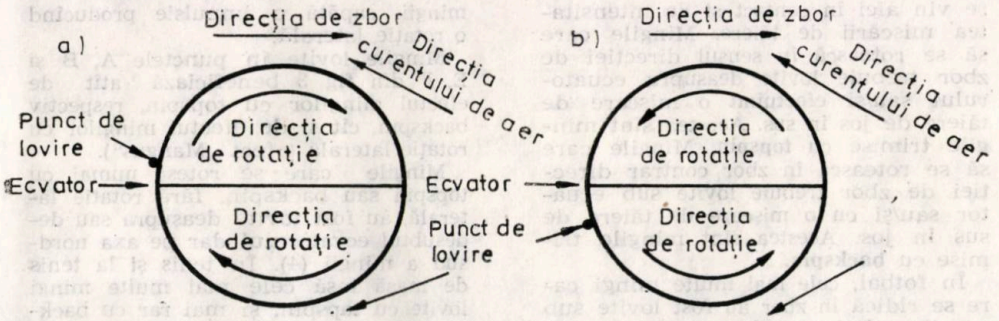


Fig. 2. Topspin (a), backspin (b).

la primul contact al fileului de aer cu suprafață, ceea ce nu încetinește curgerea stratului limită în comparație cu aerul din afară, de la care primește permanent impulsii de energie. În acest fel presiunea aerului din aval nu poate separa stratul limită decît relativ tîrziu, permițînd realizarea unei diferențe de presiune care asigură lift mingii. Ca urmare se obține prelungirea relativă a distanței de zbor.

Forțele de sustentație portante ce acționează aici asupra mingii prelungindu-i zborul, iau naștere în condițiile în care suprafața rugoasă permite introducerea unor turbulențe cu precocitate în stratul limită. Ori, în stratul limită turbulent (1) vitezele cresc mult mai repede mărind diferența de presiune între amonte și aval cu profit pentru durată de zbor a mingii.

Desele schimbări ale mingilor de tenis la marile competiții oficiale, unde după fiecare șapte jocuri se introduc mingi noi în joc, se datoresc nu atît faptului că cauciucul mingii pierde din elasticitate de pe urma uzurii, sau ca urmare a unor pierderi din aerul sub presiune din interiorul mingii (cum se crede în general), ci mai ales uzurii suferite de scamele textile care învelesc mingea de tenis. De altfel pierderile de elasticitate sînt minime după 7 jocuri, aproape imposibil de observat. În schimb, scăderea gradului de scămoșare observabilă după cîteva jocuri chiar și cu ochiul liber, reduce considerabil și sensibil pentru jucătorul de mare performanță calitățile aerodinamice ale mingilor ale căror traiectorii de zbor se scurtează pe măsura uzurii fibrelor textile în comparație cu cele ale mingilor noi.

Desigur, cele circa 250 de lovituri executate în medie cu rachete moderne, ultraelastice și cele în medie 150 de contacte cu solurile sintetice dure din timpul celor 7 jocuri ale terenurilor moderne supun mingile de tenis unei uzuri puternice care se observă prin tocirea învelișului textil.

Deși mingea cu forma ei sferică (excepție este mingea de rugby, singura minge nesferică din jocurile sportive) nu are un profil aerodinamic, poate profita totuși de forțele portante care se exercită asupra corpurilor cu profil aerodinamic datorită diferenței de presiune ce ia naștere datorită turbulenței introduse în curentul de aer din stratul limită de suprafața rugoasă a mingii.

Despre traiectoriile mingilor cu spin.

Mingile cu spin sînt cele ce zboară în aer rotindu-se în jurul axei lor și care din cauza aceasta se abat de la traiectoria mingilor care călătoresc în aer fără a se roti. Sensul de rotire depinde de locul punctului de impact al loviturii (nu se discută aici mingile **aruncate**) și de direcția de lovire a obiectului care execută lovitura (rachetă ,paletă, gheată de fotbal, etc). În general însă, pentru ca o minge să se rotească în zbor trebuie lovită excentric (în afara ecuatorului sau a axei nord-sud a mingii) sau/și trebuie lovită executînd o mișcare de **tăiere** în momentul impactului. Intensitatea rotirii depinde de gradul de excentricitate a punctului de impact, de durata contactului obiectului de lovire cu

mingea, de structura suprafețelor care vin aici în contact și de intensitatea mișcării de tăiere. Mingile care să se rotească în sensul direcției de zbor trebuie lovite deasupra ecuatorului sau/și efectuînd o mișcare de tăiere de jos în sus. Acestea sînt mingile trimise cu **topspin.** Mingile care să se rotească în zbor contrar direcției de zbor trebuie lovite sub ecuator sau/și cu o mișcare de tăiere de sus în jos. Acestea sînt mingile trimise cu **backspin.**

În fotbal, cele mai multe mingi care se ridică în zbor au fost lovite sub ecvator, deși mingile pot zbura, și dacă au fost lovite chiar pe ecvator sau ceva mai sus, dacă au fost lovite din aer, fără oprire, din volei. De regulă însă, mingile care au fost lovite deasupra ecvatorului sau pe ecvator la fotbal sînt cele ce se trimit **plat,** lipit sau zburînd razant cu gazonul terenului. La tenis și tenis de masă spinul se imprimă mingii atît prin direcția de lovire cît mai ales prin: topspin, cu rotație în sensul de zbor, fiind tăiate de jos în sus, (topspin sau drive), iar cele cu rotație în sens contrar zborului sînt lovite pe cît posibil sub ecvator și tăiate de sus în jos: cu efect „slice", (felie în limba engleză).

Mingile lovite excentric, pe ecvator, deasupra sau dedesubtul ecvatorului dar în afara axei nord-sud a mingii, capătă o impulsie producînd o rotație laterală.

Mingile lovite în punctele A, B și E, F din fig 3 beneficiază atît de efectul mingilor cu topspin, respectiv backspin, cît și de efectul mingilor cu rotație laterală (efect „Mangus").

Mingile care se rotesc numai cu topspin sau backspin, fără rotație laterală, au fost lovite deasupra sau dedesubtul ecvatorului dar pe axa nord-sud a mingii (4). În tenis și la tenis de masă însă cele mai multe mingi lovite cu topspin, și mai rar cu backspin, au și o rotație laterală, ceea ce îngreunează mult prevederea modului lor de comportare, mai ales după contactul cu terenul sau masa de joc.

Mingile lovite cu **backspin,** cele mai frecvente la fotbal, unde mai toate mingile trimise pe sus trebuie lovite „sub centură" (sub ecvator), și mai puțin frecvente la tenis și tenis de masă (unde se folosesc aproape numai la loviturile trimise lîngă fileu, în terenul advers) se comportă întrucîtva din punct de vedere aerodinamic ca și obiectele cu formă aerodinamică. Ele beneficiază de forță portantă care le permite să zboare mai departe decît dacă ar fi fost lovite altfel. Despre aceste mingi se spune că **simulează** calități aerodinamice (5). Într-adevăr, la un zbor cu backspin, din

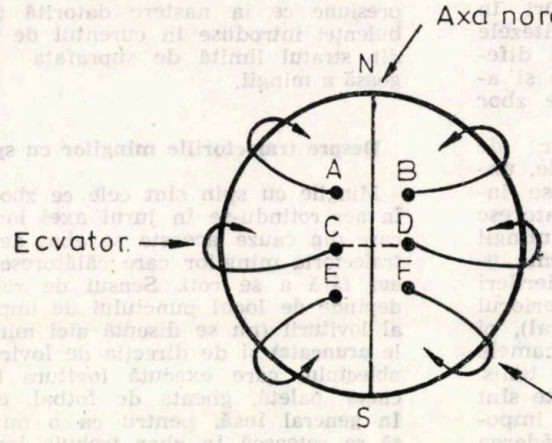


Fig. 3. Puncte de impact: A, B, C, D, E, F
A, B: rotație în diagonală (oblic) stînga, dreapta.
C, D: rotație pur laterală stînga, dreapta.
E, F: rotație în diagonală (oblic) stînga, dreapta.

cauza rotației contrare direcției de zbor, aerul de pe suprafață ce curge deasupra mingii este accelerat în comparație cu curgerea aerului la zborul fără rotație, proporțional cu viteza rotației contrare. În acest timp aerul ce curge dedesubt este decelerat în aceeași măsură. Se creează astfel o diferență de presiune între jos și sus. Presiunea venind de sus asupra mingii este micșorată în timp ce aceea venită de jos este mărită ceea ce împinge mingea în sus împrumutîndu-i o forță portantă de care nu beneficiază de regulă decît obiectele cu profil aerodinamic.

La topspin mingea se rotește în direcția de zbor, adică în sens contrar curentului de aer ce se creează la înaintarea mingii. În acest fel curentul de aer de deasupra este frînat (ceea ce sporește presiunea venită de sus) și se accelerează curentul de aer ce curge dedesubt în sensul rotației, ceea ce scade presiunea exercitată asupra mingii de jos în sus. Ca urmare, mingea coboară precipitat, cu atît mai repede cu cît rotația este mai intensă. Este foarte probabil că topspinul să grăbească și desprinderea stratului limită de aer de pe suprafața mingii ceea ce contribuie la căderea ei rapidă.

Mingile cu topspin călătoresc în aer deci mai puțin decît cele fără rotație în jurul axei sau cele cu backspin. Ele se urcă imediat după lovire pe o traiectorie curbilinie, dar aproape de linia dreaptă, cu unghi mare față de orizontală. Dar odată ajunse la apogeu nu mențin înălțimea aproape de loc, ci coboară surprinzător de repede, iar la contactul cu solul, primesc un impact contrar care aproape că le oprește rotația înainte. Din cauza aceasta mingea va sări de pe sol la o înălțime surprinzător de mică, dar cu o viteză neașteptat de mare.

Traiectoria curioasă a mingilor cu topspin poate să-l surprindă pe jucător nepregătit pentru a prinde sau returna mingea. Este uneori cazul mingilor șutate din volei la fotbal care cînd au topspin și ating solul înainte de a ajunge la poartă, se ridică surprinzător de puțin după cădere și capătă o viteză neașteptat de mare. Mingile șutate în acest fel se pot strecura uneori printre picioarele portarului surprins, pentru a intra apoi în poartă.

Efectul Magnus

Mingile lovite excentric față de axa nord-sud a mingii deviază în timpul zborului de la linia dreaptă în sensul rotației. Mingile cu rotație laterală de la dreapta la stînga se abat spre stînga și invers.

Devierea laterală a mingilor în zbor se datorează efectului Magnus (6), care ia naștere ca urmare a diferenței de presiune exercitată de curentul de aer lateral asupra „teșiturilor" laterale ale mingii, probabil din cauza separației întîrziate a stratului limită pe partea aflată în sensul rotației. La mingi cu suprafața rugoasă, efectul Magnus este probabil mai accentuat.

La tenis și tenis de masă, mingea este lovită deseori în așa fel încît, în

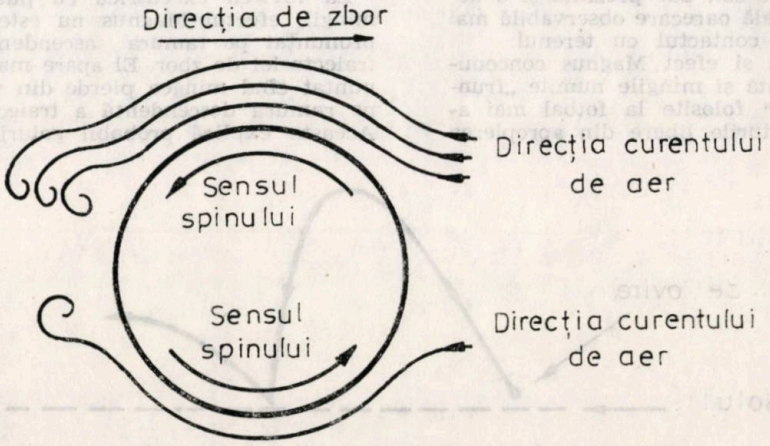


Fig. 4. Backspin.

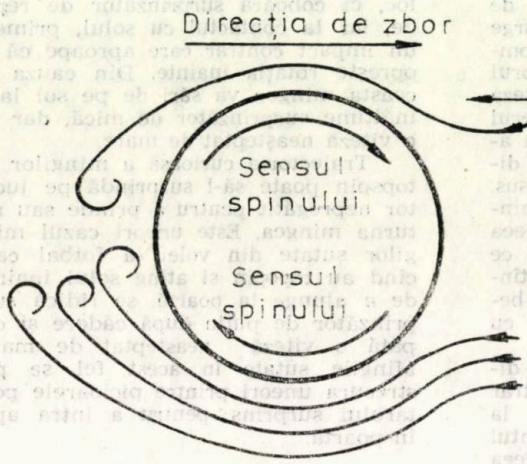


Fig.5 Topspin

special la topspin, să intervină și o rotație laterală. Astfel de mingi se învîrtesc în jurul axei lor în diagonală față de ecvator și axa nord-sud. Ele se comportă în zbor suferind devieri pe măsura intensității efectelor ce li s-au imprimat.

Mingile servite de cei mai buni jucători de tenis, și în special cele de la al doilea serviciu, zboară cu o rotație în jurul axei lor care se află cu aproape 45 de grade față de axa lor orizontală și verticală lovite fiind de regulă deasupra ecvatorului pentru a li se imprima un efect de topspin. Mingile servite în acest fel coboară repede spre sol, dar prezintă și o deviere laterală oarecare observabilă mai ales după contactul cu terenul.

Backspin și efect Magnus concomitent prezintă și mingile numite „frunză moartă" folosite la fotbal mai ales la loviturile libere din apropierea porții. Ele s-au răspîndit mai ales în forma executată de jucătorul brazilian Didi în anii 60 (6). Aceste lovituri libere permit ocolirea pe sus și lateral a zidurilor formate de jucătorii adverși. Ele planează la apogeu relativ mult și descriu în acest timp o curbă cu o rază relativ mare, putînd pătrunde în poartă chiar și cu ziduri corect executate.

În general, efectul Magnus este mai pronunțat la corpurile mai ușoare în raport cu volumul lor, fiind mai mic la mingile de tenis, mai mare la cele de fotbal și maximal la cele de tenis de masă.

La lovirea excentrică cu putere a mingii, efectul Magnus nu este prea pronunțat pe ramura ascendentă a traiectoriei de zbor. El apare mai pronunțat cînd mingea pierde din viteză, pe ramura descendentă a traiectoriei. Aceasta explică probabil golurile în-

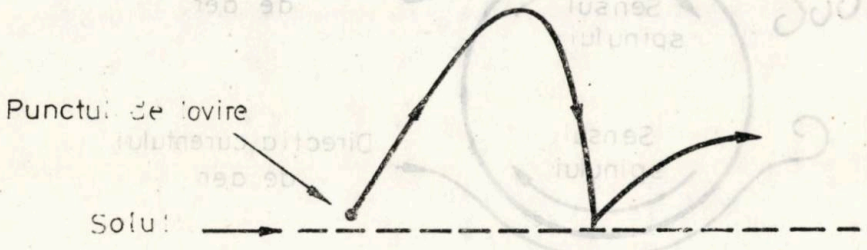


Fig.6 Traiectoria mingii cu topspin

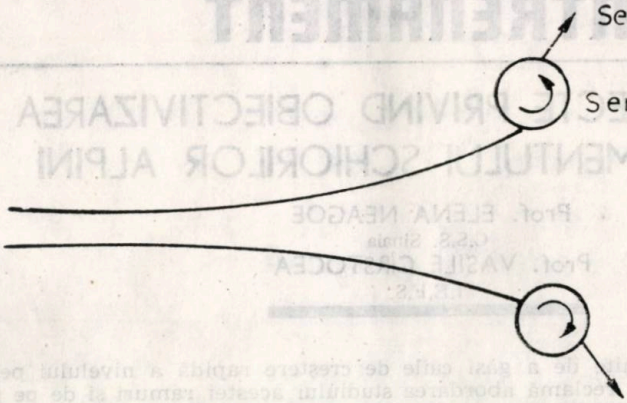


Fig.7. Efectul Magnus.

scrise uneori la fotbal direct din loviturile de colţ, executate cu efect, cînd portarul se trezeşte cu mingea în poartă, deşi este convins că a pornit corect pe traiectoria de zbor, în întîmpinarea ei.

Bibliografie

1. FLORESCU, N.: Aerodinamica avionului. Scrisul românesc. 1984. p. 79.
2. SHAPIRO A. H.: The Fluid Dynamics of Drag. Doubleday. 1961 (Citat de Walker J.).
3. WALKER J.: More on Boomerangs. Scientific American 4/1979 p. 183.
4. GRIFFIN F.: The Dynamics of Sports. Mohican Publishing. 1982.
5. LARRABEE E.: The Screw Propeller. Scientific American. 7/1980 p. 137.
6. UŞVIŢKI I.: Nebuniile mingii. Inter Press Magazin. Bpesta. 4/1982.

E. HORN : Au sujet du vol du ballon

L'auteur étudie les trajectoires des ballons, du point de vue aérodynamique. Il considère les trajectoires des ballons en fonction de la structure de leur surface (les ballons à surface lisse volent moins, tandis que ceux à surface rugueuse volent plus loin) et en fonction du sens de rotation des ballons en vol (les trajectoires des ballons à spin) dans le cas du coup avec la raquette, avec la palette, avec le soulier de football, etc.; les ballons lancés avec topspin, backspin, plat, avec effet „slice"; l'effet Magnus; „feuille morte" — au football, les coups francs directs à proximité du but. En vertu de cette étude, l'auteur explique les causes de certains succès (et en même temps de certains échecs) à la réussite des attaques (ou à leur annihilation) dans les sports où le ballon n'est pas lancé à la main, mais frappé.

E. HORN : On the Flight of the Ball

The author examines the aerodynamic aspects of the trajectories of the balls. He takes into account the trajectories of the balls according to the structure of their surface (the smooth ones fly less, the rugged ones more) and to the rotation direction of the flying balls (the trajectories of spin balls — when hit by the racket, bat, football boot, etc.) — of topspin, baskspin, flat, and slice balls, of the Magnus and „dead leaf" effects balls in football playing, and of free goal kicks. On the basis of this study, the author explains the causes of successes (as well as of some failures) when it comes to finalizing (or rejecting) attacks in the sports where the ball is not hand thrown but hit.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

UNELE ASPECTE PRIVIND OBIECTIVIZAREA ANTRENAMENTULUI SCHIORILOR ALPINI

Prof. ELENA NEAGOE
C.S.S. Sinaia
Prof. VASILE CÎRSTOCEA
I.E.F.S.

Căutările necontenite de a găsi căile de creştere rapidă a nivelului performanţelor în schiul alpin reclamă abordarea studiului acestei ramuri şi de pe poziţia biologiei în cadrul complex de investigaţie atît de necesar în etapa actuală a cercetării ştiinţifice. Pornind de la cunoaşterea problemelor actuale ce frămîntă lumea acestui sport ne-am propus studiul complex tehnico-biomecanic-biologic în vederea evidenţierii a ceea ce este particular în schiul alpin în privinţa obiectivizării şi raţionalizării mijloacelor pregătirii. Utilizarea electromiografiei cinematice prezintă interes pentru dirijarea antrenamentului schiorului alpin cît mai eficient, aplicînd raţionalizat mijloacele necesare în pregătirea tehnică şi de aici absenţa sau caracterul aleator al factorilor de progres care determină îmbunătăţirea rezultatelor sportive.

Literatura de specialitate redă un studiu electromiografic pentru a preciza în clinică apariţia unor dureri observate în decursul activităţii pe schi (5), dar nu apar date complete privind aplicaţiile în antrenamentul şi pregătirea schiorului de performanţă.

MATERIAL ŞI METODE

Pentru a putea efectua studiul de laborator am analizat procedeele de bază din tehnica schiului alpin — biomecanic şi tehnic — stabilind care sînt grupele şi lanţurile musculare solicitate de sistemul de mişcare caracteristic deprinderilor motrice din schi şi natura efortului depus în aceste unităţi. Cunoscînd acestea am trecut la înregistrarea electromiogramelor stabilind aportul cantitativ al fiecărei grupe musculare solicitată în execuţia tehnică şi ordinea în care intră în acţiune, aceste grupe în sistemul de mişcare dat. Toate acestea au uşurat posibilitatea selecţionării unor mijloace cu adresă directă grupelor musculare şi aplicarea lor în pregătirea schiorilor obţinînd rezultate bune. Analiza biomecanică a scos în evidenţă existenţa efortului muscular static asigurat de muşchii şanţurilor vertebrale, muşchii flexori plantari, muşchii flexori dorsali, muşchii pronatori şi supinatori ai labei piciorului, muşchii rotatori ai trunchiului. Efortul muscular dinamic principal este cel excentric „de cedare" sau „lucrul muscular rezistent" (Prof. dr. A. Iliescu). Principalele grupe care asigură acest efort formează un lanţ intens de la occipital pînă la regiunea plantară care şerpuieşte şi radicalizează funcţional principalele cupluri şi lanţuri cinematice ale corpului. Acest lanţ este format din muşchii şanţurilor vertebrale şi lanţul triplei extensii la membrele inferioare. În ceea ce priveşte efortul dinamic „de învingere" îi revine rolul de a direcţiona efortul conform tehnicii de execuţie a procedeului şi de a regla în condiţiile antagonismelor valoarea optimă a unghiurilor de flexie de la nivelul principalelor articulaţii ale corpului.

Principiul biomecanic „de coordonare a impulsurilor parţiale" enunţat de F. Hochmuth (Leipzig) urmează a fi precizat prin inscripţii electromiografice care să arate ordinea, succesiunea şi valoarea influxului nervos, a intrării în funcţiune a diverselor grupe şi lanţuri musculare care asigură efortul static şi dinamic.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1984, pag. 28

Considerînd totalitatea grupelor şi lanţurilor musculare solicitate în execuţia unui procedeu de ocolire, precum şi sistemul nervos care le dirijează ca fiind un sistem de acţiune, prin analiza biomecanică am analizat elementele (părţile componente) ale sistemului. În continuare se impune determinarea structurii sistemului dinamic (a legăturilor dintre părţile componente) a ordinii de stabilire acestor legături şi a valorii lor.

Înregistrarea electromiogramelor globale s-a făcut la 4 muşchi extensori ai trunchiului şi membrelor inferioare care îndeplinesc sarcini de efort dinamic în procedeele tehnice analizate :

— masa lombară ;
— marele fesier ;
— dreptul anterior şi cvadricepsul ;
— solearul.

Au fost examinaţi nouă sportivi — şase băieţi şi trei fete. Am folosit metoda de înregistrare a E.M.G. — globale cu amplasarea electrozilor în raport cu punctul motor al muşchiului respectiv, precum şi modul de prelucrare al înregistrărilor şi unele criterii de interpretare după Dr. Alexandru Partheniu.

E.M.G. s-au înregistrat folosind electrozi de electroencefalograf amplasaţi pe tegumentul degresat în prealabil şi anume la 2—3 cm proximal şi distal faţă de punctul motor. Deci am folosit deviaţii longitudinale în raport cu axul segmentului corporal, la coapsă, gambă şi trunchi. La marele fesier electrozii au fost plasaţi tot în raport cu punctul motor şi la distanţele specificate de acesta, însă în situaţie oblică faţă de plica fesieră şi anume electrodul proximal a fost plasat în coadrantul supero-intern al fesei iar cel distal în coadrantul intero-extern. Electrozii au fost fixaţi pe tegumente cu leucoplast. Înregistrarea s-a făcut cu un electroencefalograf marca WTBG tip 1931, pe canale paralele ale aparatului simultan pentru toţi muşchii studiaţi. Am folosit o etalonare de amplitudine la care o deflexiune de un mv corespunde unei deflexiuni de la axa izoelectrică de 12 mm, am lucrat în filtrul de frecvenţă de 200 Hz şi constanţa de timp 0,3'. Viteza de desfăşurare a hîrtiei de calc a fost de 60 mm/sec. Activarea care a determinat electromiogramele a fost obţinută prin executarea de către subiect a mişcărilor asemănătoare cu cele din tehnica schiului în laborator.

Tabelul 1

SUBIECŢII	Muşchi	Solear	Dreptul anterior	Fesier	Masa lombară
	Ctg. pot.	0 500	0 300	0 100	0 200
	Nr. pot.	500 1400	300 900	100 300	200 500
I.B.	p. n.	34 57	30 32	22 9	38 7
	d. n.	34 11	42 12	27 1	30 14
	pn+dn	136	116	59	89
D.P.	p. n.	27 21	20 25	14 15	16 17
	d. n.	45 2	27 14	27 7	16 9
	p n+dn	95	86	56	60
E.N.	p.n	11 28	26 25	1 26	16 28
	d. n.	18 28	20 0	4 18	13 11
	pn+dn	75	71	50	68
R.F.	p.n.	31 6	9 10	6 19	8 18
	d.n.	26 0	14 3	8 7	1 20
	pn+dn	63	36	40	47

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Aspectele EMG au fost studiate pe două planuri :

a) analiza potențialelor

b) elementele privind desfășurarea în timp a EMG

a) Studiul de ansamblu al datelor ne-a condus la concluzia că există anumite diferențe sistematice între tabloul potențialelor la acei subiecți care aveau și comportament sportiv mai bun în raport cu tabloul potențialelor de la sportivii cu comportament mai slab. Astfel subiecții I.B (♂) și E.N. (♀) au rezultate bune în schi — categoria I de clasificare iar D.P. (♂) și R.F. (♀) au rezultate mai slabe — categoria a II-a de clasificare.

Prezentarea sinoptică a analizei potențialelor este redată în tabelul 1 unde p.n. = potențiale proximal negative înregistrate deasupra liniei izoelectrice și d.n. = potențiale distal negative sub linia izoelectrică.

Diferențele comparative ale EMG între sportivii testați sînt redate în tabelul 2.

Tabelul 2

MUȘCHIUL	d n + p n / I.B. D.P.	Diferență potențial	% din nr. I.B.	d n + b n / E.N. R.F.	Diferență potențial	% din nr. E.N.
Solear	136 95	41	30,14	75 63	12	12
Dreptul anterior	116 86	30	25,8	71 36	35	49,3
Fesier	59 56	3	5,09	50 40	10	20
Masa lombară	89 60	19	21,1	68 47	21	30,8

Principalul aspect cu caracter sistematic care diferențiază tabloul EMG al celor doi sportivi I.B., E.N. cu comportament sportiv mai bun pe de o parte și tabloul sportivilor D.P. și R.F. ne reprezintă faptul că EMG primilor sînt mai multe potențiale în general și cu amplitudine superioară în special.

În ansamblu potențialele cu amplitudine mai mare predomină la primii doi sportivi. Ori după datele literaturii (4) în condiții egale de tehnica înregistrării,

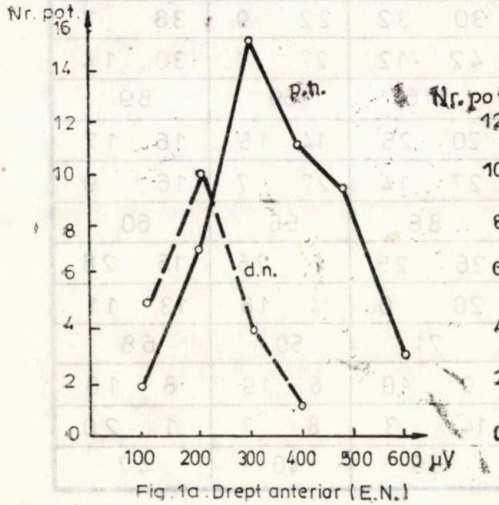


Fig. 1a. Drept anterior (E.N.)

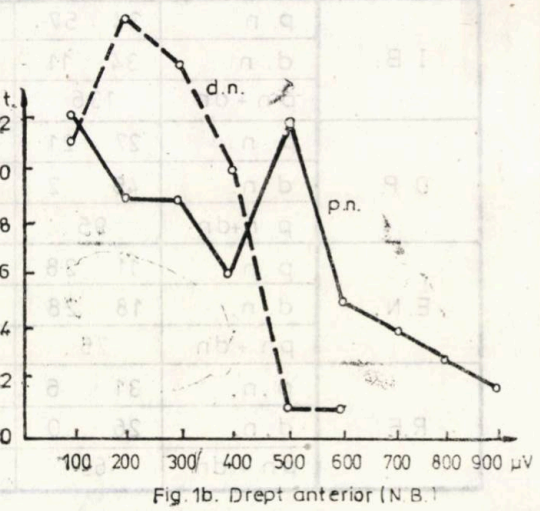


Fig. 1b. Drept anterior (N.B.)

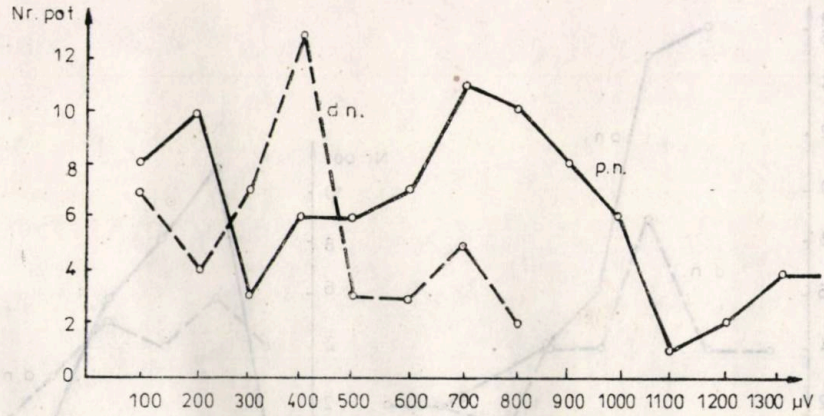


Fig. 2a. Solear (N.B.)

așa cum am lucrat și noi „amplitudinea potențialelor depinde direct proporțional de numărul fibrelor musculare excitate sincron sau într-un asemenea regim de activitate încît potențialele să prezinte o anumită însumare". De aici deducem că pentru ansamblul mușchilor studiați și în mod mai evident pentru soleari și drept anterior la sportivii cunoscuți prin rezultate mai bune există și o activare musculară mai bine exprimată — fig. 1 a, b ; 2 a, b ; 3 a, b ; 4 a, b.

După cum se vede în tabelul 2 procentual diferențele sînt în mod evident mai pronunțate la soleari (30,14%) și la drept anterior (25,8%) iar la sportive la drept anterior (49,3%) și la masa lombară (30,8%). Luate în ansamblu diferențele cele mai caracteristice apar la dreptul anterior unde sînt valori mari ale potenția-

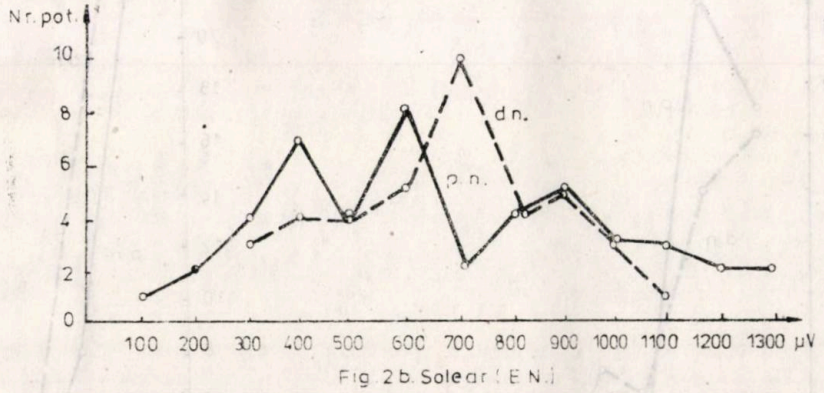


Fig. 2 b. Solear (E.N.)

lelor la ambele sexe, în timp ce la soleari și masa lombară apar diferențiate între cele două sexe. Dintre cei patru mușchi studiați dreptul anterior și cvadricepsul necesită atenție deosebită în problema condiționării fiziologice.

b) Elemente privind desfășurarea în timp a EMG.

Studiind cele mai reprezentative EMG constatăm :

— la subiectul I.B. (♂) fig. 5 este sincronă intrarea în acțiune a mușchiului drept anterior, solearului și a masei lombare cu pn și dn de amplitudine maximă la drept anterior și solear, în timp ce la marele fesier potențialele de voltaj mare apar abia după 200 ms. La dreptul anterior și solear potențiale de voltaj mare apar doar pe o durată de 700 ms din cele 2000 ms cît durează mișcarea în timp și la masa lombară potențiale cu amplitudine mare se desfășoară pe 1100 ms. La marele fesier pe toată durata de 2000 ms apar potențiale cu aceeași clasă de voltaj care rămîne însă mică.

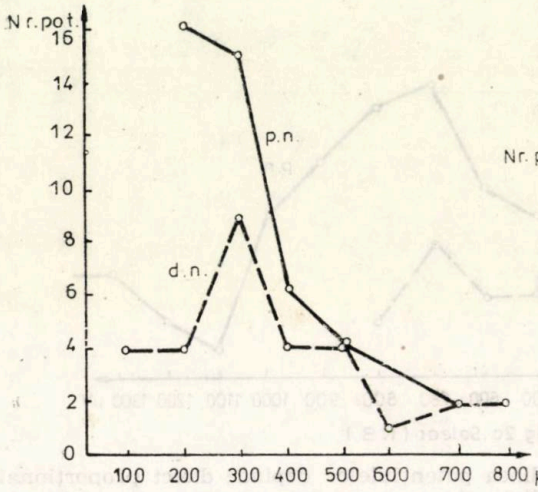


Fig.3a. Masa lombară (E.N.)

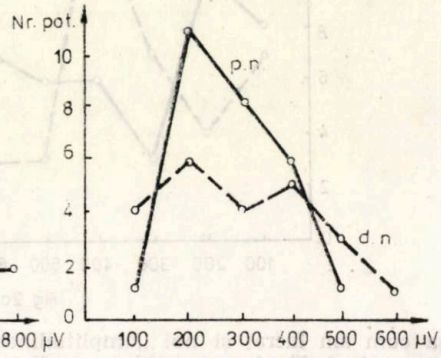


Fig.4a. Marele fesier (E.N.)

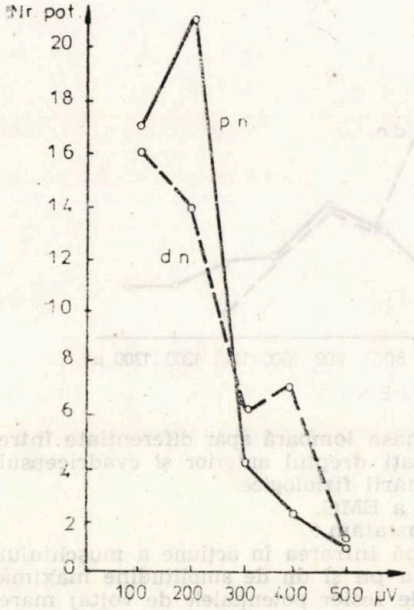


Fig.3b Masa lombară (N.B.)

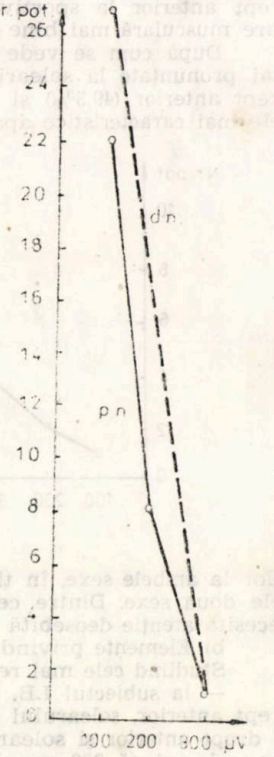


Fig.4b. Marele fesier (N.B.)

— la subiectul E.N. (♀) fig. 5 a mișcarea durează 1800 ms cu următoarele caracteristici : la solear EMG durează 1300 ms din care numai partea finală extinsă pe 500 ms conține potențiale cu amplitudine mare ; la dreptul anterior EMG

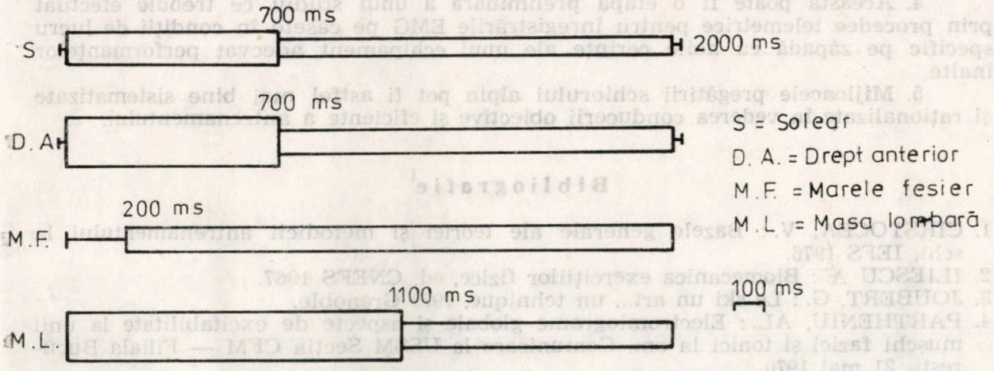


Fig. 5

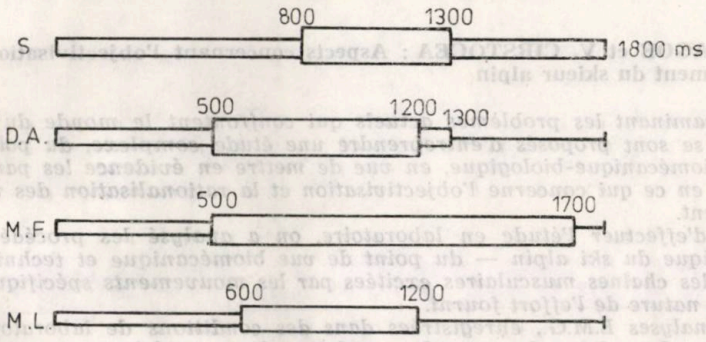


Fig. 5 a

durează tot atît din care partea cu potențiale ample începe după 500 ms și durează 700 ms; la marele fesier EMG durează 1700 ms iar partea cu potențiale ample începe după 500 ms și durează pînă la sfîrșitul mișcării; la masa lombară EMG durează 1200 ms din care partea cu potențiale mari ocupă 2/3.

CONCLUZII

1. Analizele EMG înregistrate în condiții de laborator redă ordinea valorică a mușchilor — solear, drept anterior, masa lombară, marele fesier după numărul potențialelor electrice iar în ordinea intrării în acțiune în urma activării aceștia sînt sincron dreptul anterior, solearul și masa lombară iar mai tîrziu marele fesier. Durata potențialelor maxime stabilește următoarea ordine: fesierul, masa lombară, solearul și dreptul anterior.

2. Mijloacele selecționate se adresează direct grupelor și lanțurilor musculare stabilite prin EMG și incluse sistematic în planurile de pregătire în lucru pe uscat și pe zăpadă.

3. Principalele funcționalități ale grupelor de exerciții care au fost utilizate cu rezultate bune în pregătire au fost:

— educarea capacității de menținere a pozițiilor specifice din fiecare fază a procedeului;
— educarea calității forță-viteză la grupele musculare angrenate;
— educarea echilibrului în condiții de forță-viteză;
— educarea capacității de reprezentare a mișcării de bază.

4. Aceasta poate fi o etapă preliminară a unui studiu ce trebuie efectuat prin procedee telemetrice pentru înregistrările EMG pe casete în condiții de lucru specific pe zăpadă cu noile cerințe ale unui echipament adecvat performanțelor înalte.

5. Mijloacele pregătirii schiorului alpin pot fi astfel mai bine sistematizate și raționalizate în vederea conducerii obiective și eficiente a antrenamentului.

Bibliografie

1. CÎRSTOCEA, V.: Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului la schi, IEFS 1976.
2. ILIESCU A.: Biomecanica exercițiilor fizice, ed. CNEFS 1967.
3. JOUBERT, G.: Le ski un art... un tehnique, 1979 Grenoble.
4. PARTHENIU, AL.: Electromiograme globale și aspecte de excitabilitate la unii mușchi fazici și tonici la om. Comunicare la USSM Secția CFM — Filiala București, 21 mai 1970.
5. M. PIERLOVISI și colab.: În legătură cu un studiu electromiografic cinematic al schiului alpin, 1983, Marsilia.
6. TEODORESCU, V., FORȚU, D., CÎRSTOCEA, V.: Curs de schi, IEFS, 1981.

ELENA NEAGOE et V. CIRSTOCEA : Aspects concernant l'objectivisation de l'entraînement du skieur alpin

En examinant les problèmes actuels qui confrontent le monde du ski alpin, les auteurs se sont proposés d'entreprendre une étude complexe, du point de vue technique-biomécanique-biologique, en vue de mettre en évidence les particularités de ce sport en ce qui concerne l'objectivisation et la rationalisation des moyens de l'entraînement.

Afin d'effectuer l'étude en laboratoire, on a analysé les procédés de base de la technique du ski alpin — du point de vue biomécanique et technique — en définissant les chaînes musculaires excitées par les mouvements spécifiques au ski, ainsi que la nature de l'effort fourni.

Les analyses E.M.G., enregistrées dans des conditions de laboratoire, expriment l'ordre de valeur des muscles : solaire, droit antérieur, masse lombaire, soléaire.

Conclusions de cette étude : de cette manière, les moyens d'entraînement du skieur alpin peuvent être mieux systématisés et rationalisés en vu de diriger l'entraînement du skieur alpin de manière objective et efficiente.

ELENA NEAGOE and V. CÎRSTOCEA : Some Aspects of the Objectivization of Skiers' Training

Starting form today's problems in skiing, the authors of this study have made it their aim to delve into the complex technical, biochemical and biomechanical aspects of this sport in order to emphasize its particularities and to objectify and rationalize the relevant training.

With a view to undertake this study in a laboratory, they first analyzed the basic problems and techniques — biochemical and technical — and then underlined which muscular chains were involved owing to the specific movements implied and to the nature of the respective efforts.

The E.M.G. analyses recorded under laboratory conditions have brought out the order the muscles were (in terms of value) implied : the backward right, the lumbar mass, the soleus, etc.

In fact the study points out that training in skiing may be better systematized and organized so as to become both objective and efficient.

UNELE TENDINȚE ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ ȘI IMPLICAȚIILE ACESTORA ÎN ANTRENAMENT

Asist. univ. ION MOTROC
I.E.F.S.

Comunicarea noastră se va referi la unele dintre tendințele prezente în fotbalul de mare performanță contemporan și la implicațiile acestora în procesul de pregătire a jucătorilor.

Ideile, observațiile și propunerile avansate prin prezenta comunicare se sprijină pe o documentare adecvată, însumînd peste 15 titluri de lucrări de specialitate străine și românești precum și pe observațiile și datele recoltate pe baza unor înregistrări și statistici efectuate asupra unui număr de 11 jocuri internaționale ale reprezentativei R. S. România și ale echipelor de club „Dinamo" București și „Universitatea" Craiova, susținute în cadrul jocurilor de calificare pentru turneul final al Campionatului european din Franța și, respectiv, în cadrul Cupei campionilor europeni și a Cupei U.E.F.A. De asemenea, datele au fost completate și cu înregistrări de la 10 întîlniri de campionat ale primelor trei echipe din România și a întîlnirii dintre „Juventus" Milano și „F. C. Porto" contînd ca finală a Cupei cupelor.

Pe baza materialului adunat am actualizat conținutul jocului de fotbal și am desprins principalele orientări de ordin metodic implicate în procesul de antrenament.

Cunoașterea cît mai aprofundată a tendințelor mereu prezente în evoluția jocului de fotbal pe plan mondial prezintă o mare importanță pentru stabilirea unor priorități în conținutul tehnico-tactic al jocului, în cadrul celorlalți factori ai antrenamentului cît și pentru o cît mai corectă orientare a procesului de instruire și pregătire a jucătorilor, în concordanță cu aceste tendințe și priorități.

Fotbalul de performanță a încetat de mult să fie o activitate de agrement. Antrenamentele și jocurile s-au transformat în activități responsabile care solicită un mare travaliu fizic și psihic, în cadrul căruia capacitatea de a suporta efortul și lupta sportivă, voința de a lupta cu tine însuți pentru autodepășire, sînt puse la grele încercări.

Cunoașterea de către jucători, antrenori, medici și ceilalți factori de colaborare a tendințelor ce se întrezăresc în evoluția de perspectivă a fotbalului prezintă interes pentru stabilirea și aplicarea celor mai corespunzătoare măsuri de luat în legătură cu orientarea pregătirii, selecției și promovării.

UNELE TENDINȚE ALE JOCULUI DE FOTBAL DE PERFORMANȚĂ

Desigur „posibilitățile noastre limitate nu ne-au permis lărgirea și adîncirea investigațiilor teoretice și practice, în măsură să furnizeze un fond material faptic mult mai bogat și mai complex. Totuși, apreciem că și cel selecționat permite avansarea ideilor, observațiilor și propunerilor cuprinse în prezentul referat.

Problemele pe care le ridică fotbalul contemporan, perfecționat în toate compartimentele jocului, sînt mult mai complexe decît în trecut, jocul de azi diferențiindu-se radical de cel practicat în urmă cu cîteva decenii. Schimbările survenite în evoluția jocului se referă la orientarea și conținutul jocului în ansamblu, pe compartimente și posturi cît și în dinamica desfășurării fazelor fundamentale ale jocului : atacul și apărarea.

Evoluția continuu ascendentă a fotbalului contemporan este rodul eforturilor la care și-au adus contribuția cei mai buni tehnicieni din fiecare țară ,care au modelat acest joc în raport de însușirile temperamentale și tradițiile specifice, proprii școlii respective din țara sa.

Strădaniile depuse de specialiști în direcția perfecționării concepției și sistemului de joc, a mijloacelor și metodelor de pregătire, au determinat creșterile calitative marcate prin prestațiile echipei și jucătorilor în toate

*) Lucrare susținută la Simpozionul de la Moscova, iunie, 1984.

componentele jocului : fizic, tehnic, tactic, psihologic. Școli de fotbal și echipe cu tradiții valoroase, jucători talentați de mare valoare și cu personalități puternic conturate au găsit mereu zone insuficient exploatate în cadrul componentelor jocului cît și ale procesului de antrenament pe care le-au valorificat creator asigurîndu-și pentru moment întîietatea.

Ca rezultat al acestor strădanii și dispute ,fotbalul a înregistrat salturi calitative remarcate cu prilejul fiecărei ediții a Campionatului mondial precum și al altor competiții de amploare : Campionatul european, Cupa campionilor europeni, Cupa U.E.F.A. etc.

Care sînt principalele caracteristici în evoluția jocului de fotbal contemporan ? Acestea le considerăm a fi :

- dinamism și solicitări mari la efort, în special pe componenta intensitate a acestuia ;
- disponibilități ale jucătorilor de certă valoare la multiplele faze de joc, prin treceri rapide din apărare în atac și din atac în apărare, pe baza unor eforturi mari fizice și psihice ;
- execuții rapide și eficiente, creșterea continuă a vitezei de joc, exprimată prin accelerări în special în fazele de finalizare ;
- acțiuni individuale și colective bine concepute care evidențiază creativitate ,inițiativă, gîndire practică, decizie și angajare responsabilă ;
- permanentă interferare între zonele, liniile și posturile din echipă, solicitînd jucători polivalenți (multilaterali, quasitotali), capabili să participe eficient la toate fazele și acțiunile de joc ;
- atitudini și mentalități ale jucătorilor responsabile și angajante care evidențiază clasa profesională ;
- mare varietate în modul de a acționa al echipei și jucătorilor, soluții originale în combinarea mijloacelor tehnico-tactice în cadrul concepției și sistemului de joc, care devin proprii fiecărei echipe și care sînt mult mai elastice, pretîndu-se la adaptări creatoare.

Considerat dialectic, stadiul actual de dezvoltare a fotbalului va fi depășit. Prospectarea modului în care va evolua jocul de fotbal, cunoașterea tendințelor în această evoluție contribuie la stabilirea unor strategii generale și speciale adaptate, în vederea ținerii pasului cu evoluția de perspectivă a jocului.

Din studiile efectuate de Colegiul central al antrenorilor români prin colectivul catedrei de fotbal din Institutul de Educație fizică și sport din București, aceste tendințe previzibile în evoluția jocului de fotbal ar fi :

- Creșterea caracterului colectiv al prestației echipei în fazele de atac și de apărare, al colaborării între compartimente și grupuri de jucători, frecventa interferare dintre acestea, acțiuni colective realizate pe baza creșterii capacității de efort ca rezultat al amplificării ponderii factorului fizic în antrenament.
- Asigurarea unei alure (ritm) rapide de joc, în special în acțiunile ofensive și în fazele de finalizare.
- Utilizarea apărărilor active, a pressingului după pierderea mingii, cu efectuarea unui marcaj adecvat la posesorul mingii, dublat de asigurarea sprijinului permanent dat de coechipieri în scopul realizării unei apărări sigure în propria jumătate de teren.
- Creșterea numărului atacurilor rapide și de surprindere a adversarilor în inferioritate numerică prin participarea fundașilor la acțiunile ofensive.
- Prezența jucătorilor de superclasă (a marilor personalități) în echipă și adaptarea în mod spontan a unor scheme și manevre tactice vor valorifica eficient marile disponibilități ale acestor jucători și chiar a celor de valoare medie.
- Trecerea la etapa în care jocul va fi coordonat prin alternanță de către fiecare posesor al mingii.
- Creșterea virtuozității în execuțiile tehnice efectuate în viteză și condiții de adversitate, dublate de realizarea unui joc cursiv, cu acțiuni simple și eficiente.
- Rolul din ce în ce mai important al acțiunilor jucătorilor fără minge în relația cu purtătorul de minge.
- Consecință a sporirii pregătirii lor intelectuale, se constată o conștientizare participativă a jucătorilor la procesul de pregătire, lărgirea orizontului lor tactic, creșterea motivației și interesului, a puterii de luptă, devotamentului și responsabilității.
- Păstrarea echilibrului psihic, a lucidității în situațiile dificile ale jocului : răsturnări de situații de joc și scor, intervenții dure ale adversarului etc.

IMPLICAȚIILE ACESTOR TENDINȚE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT

— Modelarea procesului de pregătire la cerințele disputei sportive și solicitarea jucătorilor în antrenamente de a depune interes și eforturi cît mai apropiate de condițiile în care acestea se manifestă în joc constituie condiția de bază pentru raționalizarea procesului de antrenament, cerință care se impune ca necesitate. La rîndul ei, modelarea impune trierea și selecționarea mijloacelor și metodelor de antrenament în raport de tendințele și orientările amintite. Situarea eforturilor administrate jucătorilor în pregătire la nivelul exigențelor pretinse de jocurile actuale constituie una din premisele ce se impun în activitatea de formare a unor jucători și a unei echipe la nivelul cerințelor actuale. Pentru a realiza această selecție a mijloacelor și eforturilor administrate în antrenament trebuie conceput un model de joc cît mai precis.

Pornind de la modelul de joc conceput în raport de caracteristicile jocului actual ,anticipînd și evoluția acestuia în perspectivă, vom putea elabora modele operaționale, acțiuni și faze de joc care combină judicios conținutul tehnico-tactic și solicitările la efort în concordanță cu parametrii modelului preconizat.

Nu ne mai putem mulțumi, în prezent, cu practicile tradiționale în cadrul cărora conținutul antrenamentului, efortul administrat în contul volumului și al intensității erau identice pentru toți jucătorii, iar obiectivele de pregătire erau abordate, în principal, fragmentat, pe factorii antrenamentului, fiind asamblate și armonizate, mai ales, prin jocurile cu temă sau amicale. Factorii antrenamentului sportiv trebuie abordați simultan, operînd cu mijloace și metode alese sau concepute în raport cu exigențele amintite, combinînd rațional, în fiecare lecție de antrenament, acțiunile tehnice și tactice, mișcările și manevrele jucătorilor pe fondul unor eforturi fizice și psihice solicitante. Aceste modele operaționale de care se va servi antrenorul, trebuie să se apropie din punctul de vedere al complexității, al înlănțuirii lor și al efortului pretins de fazele reale de joc.

— Corelată cu cea anterioară, o altă idee orientativă esențială am desprins-o prin constatarea că, în prezent, antrenamentul în fotbal trebuie să fie neapărat completat printr-un proces individual și individualizat de pregătire a jucătorului de mare performanță, în ideea valorificării la cele mai ridicate cote a întregului său potențial motric și moral-volitiv. Individualizarea procesului de pregătire trebuie să vizeze formarea jucătorului polivalent, implicit prin valorificarea maximă a însușirilor și calităților sale fizice și psihice și nu, cum greșit ar fi tentați unii să creadă, prin formarea jucătorului specializat doar pe un anumit post în structura jocului echipei.

Acest aspect poate constitui doar o cerință ocazională de pregătire suplimentară a fiecărui jucător în vederea îndeplinirii eficiente a sarcinilor care le incumbă funcțiile postului ocupat în echipă, determinată de particularitățile unor jucători și adversari. Pregătirea sa de bază trebuie să fie însă polivalentă, multifuncțională.

— În legătură cu mijloacele cu care trebuie operat în procesul de pregătire, cu prioritățile ce se vor acorda unor procedee și acțiuni tehnico-tactice, mișcări și manevre, eforturi care susțin și însoțesc acțiunile de joc, înregistrările și observațiile noastre efectuate asupra jocurilor amintite ne-au permis să ajungem la următoarele constatări :

Acțiunile de joc frecvent întîlnite la echipele urmărite au evidențiat, cu puține excepții, superioritatea acestora prin : devieri surprinzătoare de balon, pase scurte, șuturi la poartă la apariția culoarului liber (Liverpool, Hamburg), frecvente și ingenioase mișcări înșelătoare, conducerea balonului doar pe distanțe scurte, deposedări decisive cu rămînerea în posesia balonului (Liverpool, Hamburg, Kaiserslautern), predilecție pentru preluări urmate de continuarea acțiunii, dispute aeriene în apărare și atac, frecvente schimbări de ritm (Liverpool, Juventus, F. C. Porto), desprinderi prin accelerarea bruscă a ritmului în apropierea adversarului, depășiri ale adversarului prin pase (mult mai numeroase decît depășirile prin conducerea balonului), pressingul utilizat în situațiile în care participarea la atac a jucătorilor din liniile a II-a și a III-a era mult mai numeroasă (Liverpool, Universitatea, Dinamo).

— Din punctul de vedere al efortului prestat, am constatat că jocul modern solicită jucătorilor eforturi mari, cu intensități diferite — cu mențiu-

nea că cele axate pe viteză maximă și submaximală sînt tot mai frecvente. Aceste eforturi sînt determinate de sensul acțiunilor de joc care sînt mult mai complexe datorită crizei de spațiu și de timp (alergări variate cu viteze diferite, schimbări de direcții și ritm, sărituri, întoarceri, căderi, rostogoliri, acțiuni explosive etc., toate acestea din situații imprevizibile și fără a avea posibilitatea pregătirii, în prealabil, a unor poziții favorizante). În același timp, se remarcă și faptul că disputa cu adversarul, intervențiile pentru intrarea în posesia mingii, unele acțiuni asupra balonului solicită forță și, mai ales, forță explosivă.

Aceste solicitări complexe se succed și se repetă pe parcursul celor două reprize la intervale de timp neprevizibil, cu combinări extrem de variate, avînd tendința de a predomina solicitările intensive și de a micșora timpul în care jucătorul depune un efort scăzut. Jocul viitorului este acela în care acțiunile pentru intrarea în posesia balonului și păstrarea lui pentru transmitere și finalizare se vor efectua din mare viteză.

— Constatările subliniate remarcă necesitatea existenței unor preocupări constante pentru perfecționarea calităților motrice, în special a vitezei, forței și rezistenței specifice și pentru efectuarea acțiunilor tehnico-tactice, frecvent în regim de viteză și pe fondul unor eforturi intense și în prezența adversarului ca factor perturbator.

— Procesul de antrenament trebuie judicios programat pentru realizarea obiectivelor imediate, dar și în viziune de perspectivă. În acest sens, planurile de perspectivă și anuale precum și ciclurile săptămînale pot constitui un real sprijin în munca antrenorului.

— Obiectivele de antrenament imediate trebuie permanent raportate și corelate cu obiectivele depărtate, condiție în lipsa căreia nu se poate asigura formarea, în perspectivă, a unor jucători și a unei echipe capabile să promoveze în joc ideile și tendințele amintite, caracteristice pentru jocul contemporan.

Stabilirea în perspectivă a obiectivelor de antrenament trebuie să asigure sprijinirea eficientă a modalităților tehnico-tactice noi de acționare pe acumulări anterioare favorizante.

— Verificarea curentă și la finele unor etape precis delimitate a acumulărilor obținute de jucători în procesul de pregătire prin probe-test obiectivizate, constituie o altă cerință ce se impune, avînd în vedere gradul ridicat de solicitare la efort care trebuie să caracterizeze antrenamentele, necesitatea strictei urmăriri a îndeplinirii obiectivelor de pregătire programate.

CONCLUZII

1. Performanțele în fotbal le obțin echipele ale căror jucători pot rezolva eficient sarcinile jocului în atac și în apărare, exprimînd, la cote ridicate de solicitare, potențialul lor fizic și psihic, precum și capacitatea motrică, în cadrul unor prestații angajate și cu o putere de luptă prezentă pe toată durata jocului.

2. Conținutul procesului de pregătire este direct condiționat de exigențele competiției și de personalitatea jucătorului cu profil de performanță care trebuie din plin valorificată. Aceste exigențe sînt astăzi mai complexe și mult sporite comparativ cu un trecut nu prea depărtat, datorită saltului calitativ realizat în evoluția jocului. De aceea și procesul de antrenament trebuie judicios gîndit, cîntărind responsabil elementele sale de conținut, ordinea și modalitatea abordării acestora, astfel încît să faciliteze manifestarea în jurul echipei a caracteristicilor fotbalului contemporan la cote de randament comparabile cu cele la care se situează jocul marilor echipe (R.F.G., Italia, Franța, Liverpool, Juventus, Anderlecht).

3. Jocul de fotbal reflectă prin excelență domeniul libertății gestului, fiecare situație de joc impunînd un comportament dinamic, liber conceput, creator și adecvat acesteia, realizîndu-se după concepții și idei mult mai precise, rod al unei gîndiri creatoare. Sub propria sa responsabilitate, jucătorul trebuie să gîndească în joc acțiunile efectuate pentru sine, parteneri și adversari, în vederea intrării în posesia mingii, păstrării și transmiterii ei cu aceeași eficiență pentru acțiunile ofensive și defensive, pe toată durata meciului. Acest comportament al jucătorului și echipei devine o necesitate în exprimarea arsenalului de cunoștințe motrice în fotbalul de mîine.

4. Specialiștilor domeniului (antrenori, medici, jucători, fără a-i neglija

pe ceilalți factori de colaborare) li se impune viziunea de anticipare a tendințelor fotbalului de mîine, obligîndu-i a le lua în considerație în antrenamentul de astăzi.

Bibliografia la autor.

I. MOTROC : Tendances se manifestant au football de performance et leurs implications sur l'entraînement

Cette communication, exposée au symposium de Moscou en juin 1984, a la structure suivante : 1) Certaines tendances dans le football de performance, avec la présentation des principales caractéristiques de l'évolution du football contemporain (dynamisme, grande intensité de l'effort ; disponibilités des joueurs de valeur sûre au cours des multiples phases du jeu ; exécutions rapides et efficientes ; actions individuelles et collectives bien conçues ; une permanente intervention entre les zones, les lignes et les postes de l'équipe ; attitude et mentalité responsables et engageantes des joueurs, mettant en évidence la classe professionnelle ; la grande variété du mode d'actionner de l'équipe et des joueurs ; la hausse du caractère collectif du jeu de l'équipe à toutes les phases ; allure offensive durant les phases finales ; la hausse du nombre des attaques rapides ; le possesseur du ballon devient le dirigeant du jeu ; élargissement de l'horizon tactique, etc.). 2) Les implications de ces tendances sur l'entraînement (le modélage de l'entraînement aux exigences de la dispute sportive ; l'intense individualisation de l'entraînement ; les efforts axés sur une vitesse maximale et sous-maximale).

I. MOTROC : Some Trends in Performance Football Playing and their Implications on Training

This is a paper read on the occasion of a symposium held in Moscow in June 1984. Here is its structure : 1) Some trends in perfomance football playing, including a description of the main characteristics of the evolution of contemporary football playing (dynamism, great stress ; the players' valuable availabilities for many of the phases of the game ; rapid and effective playing ; wellthought individual and collective actions ; a continuous interference of the zones, lines and of the jobs of the team ; responsible and committing attitudes and mentalities of the players ; the great variety showed in action by the team and its players ; the ever more collective nature of football playing in all its phases ; the offensive pace in the finalizing phases ; the growing number of rapid artacks ; the possessor of the ball becomes the leader of the game ; the widening tactics horizon ; 2) The implications of these trends on training (the adjustment of training to the requirements of the competition ; an intensive individualization of training ; efforts concentrating on maximal and under-maximal speed, etc.).

INDIVIDUALIZAREA PROCESULUI DE ANTRENAMENT ÎN JOCUL DE HANDBAL

Șef. lucrări IOAN BOTA
Institutul Politehnic București

În terminologia sportului de performanță s-au acumulat și preluat din alte discipline numeroase cunoștințe teoretice și practice, care uneori sînt greșit interpretate și utilizate. În aceeași situație se află și problema individualizării. Pentru a înlătura unele confuzii care se mai fac, în sensul interpretării teoretice corespunzătoare, individualizarea poate fi interpretată ca principiu și ca metodă de lucru. Astfel Harre D. arată că antrenamentului sportiv îi sînt proprii anumite principii care călăuzesc întreaga activitate de predare. Metoda trebuie să țină seamă de domeniul biologiei, pedagogiei, psihologiei, teoriei, etc. Principiile se referă la toate laturile și sarcinile antrenamentului, determină conținutul, mijloacele, metodele și organizarea antrenamentului.

În antrenamentul handbaliștilor rămîn valabile principiile pedagogice generale și principiile educației fizice printre care : principiul participării active și conștiente, intuiției, accesibilității, individualizării, caracterului sistematic (sistematizarea) și a creșterii gradate a cerințelor specifice.

Antrenamentul sportiv își are legitățile sale specifice, ceea ce ne obligă ca la structura lui să concretizăm principiile generale conform particularităților procesului respectiv. În consecință antrenamentul sportiv în handbal are următoarele principii :

— orientarea către performanțe superioare — specializare accentuată ;
— unitatea dintre pregătirea generală și cea specială ;
— continuitatea ;
— unitatea dintre gradarea treptată și tendința către eforturi maxime ;
— caracterul ondulatoriu al dinamicii efortului ;
— caracterul ciclic al pregătirii.

Referindu-se la individualizare prof. dr. L. Teodorescu arată că pentru jocurile sportive practicate în scop de performanță o pregătire pe baze științifice este de neconceput fără aplicarea individualizării, devenită principiu al antrenamentului modern și totodată formă de aplicare a principiului accesibilității. În același timp, arată Prof. dr. L. Teodorescu — prin individualizare se înțelege adaptarea tehnicii sportive și a procesului de instruire și de educație la particularitățile fiecărui jucător ; este vorba de o tratare diferențiată a jucătorului în raport de aceste particularități, în activitatea de realizare a obiectivelor și sarcinilor fiecărei forme de rezolvare a pregătirii sportive.

Ca principiu, individualizarea se realizează în practică în două direcții principale de pregătire generală și de pregătire specializată. În pregătirea generală, acest principiu duce la însușirea unui minim obligatoriu de cunoștințe și a unui nivel de pregătire pentru toți sportivii. Programa este aceea care stabilește nivelul de pregătire și cunoștințele minime necesare. Ne-am putea întreba unde se poate vedea aici principiul individualizării ? Se poate vedea ! Pentru că realizarea conținutului programei se efectuează cu ajutorul metodelor de instruire și educație precum și a mijloacelor caracteristice unui anumit stadiu de pregătire. În pregătirea specializată, principiul individualizării duce la perfecționarea minuțioasă a tehnicii și tacticii jocului, la realizarea dezvoltării calităților motrice în handbal. În acest caz conținutul lecțiilor este determinat de înclinațiile idividuale ale handbalistului și de talent.

În cadrul procesului de instruire în handbal individualizarea este necesară în rezolvarea oricărei sarcini particulare (formarea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor, educării calităților motrice și psihice). Ea diferă în funcție de sarcinile didactice, a căilor de executare a lor, a normelor de efort, a formelor lecțiilor ,a procedeelor metodice de lucru, potrivit particularităților individuale ale sportivilor. Trebuie să reținem că a ține seama de particularitățile individuale nu

înseamnă să ne subordonăm lor. Există o orientare generală în vederea obținerii unor modificări bine stabilite în care se ține în permanență seama de particularitățile individuale. În funcție de aceste particularități se selecționează exercițiile, se stabilesc proporțiile efortului, se stabilește ponderea laturilor pregătirii.

Particularitățile de care trebuie să ținem seama în aplicarea principiului individualizării după Prof. L. Teodorescu sînt :

— particularitățile de ordin biologic — dezvoltarea fizică, calitățile motrice predominante ,tipul de activitate nervoasă superioară, sexul și vîrsta.

— particularitățile de ordin psihic : temperamentul, caracterul, capacitatea operativă, calitățile morale și de voință, capacitatea de integrare în activitatea colectivă ,aptitudini și predilecții ;

— particularitățile pregătirii sportive : pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea moral-volitivă, etc.

În handbal se vorbește deseori de așa zisa individualizare colectivă. În acest sens individualizarea se poate realiza pe compartimente (de atac, de apărare), după modelul de joc, după modelul postului ocupat în echipă, după particularitățile adversarului, prin pregătirea unor sarcini tactice speciale.

Alte criterii de aplicare a principiului individualizării sînt : după metodele de instruire, după necesitățile individuale ale jucătorului (încălzirea spre exemplu), după gradul de solicitare al exercițiilor, după necesitățile și intervenția unor factori externi (accidentați, jucători angrenați în diferite activități, selecționați în loturile reprezentative) etc.

Ca metodă de lucru, individualizarea reprezintă o formă de organizare a procesului de pregătire. Aceasta se desfășoară în cadrul lecției de antrenament colectiv cît și în lecții separate conduse sau nu de antrenor. În cadrul antrenamentelor colective antrenamentul individual se poate realiza prin :

— folosirea unor sarcini speciale pentru fiecare jucător în parte sau pe compartimente ;

— executarea unor exerciții suplimentare de către unii jucători ;

— exersarea unor sarcini speciale ;

— lucru pe ateliere.

Lecțiile separate, conduse de antrenor, se folosesc pentru rezolvarea următoarelor aspecte ale pregătirii :

— corectarea deprinderilor greșit însușite ;

— eliminarea carențelor din pregătirea sportivilor ;

— însușirea de noi elemente tehnico-tactice ;

— perfecționarea procedeelor tehnice cunoscute ;

— perfecționarea unor acțiuni tactice ;

— dobîndirea unor indici de dezvoltare și pregătire fizică.

ORGANIZAREA PROCESULUI DE INDIVIDUALIZARE ÎN HANDBAL

Preocupările metodice actuale sînt îndreptate spre promovarea unor idei și orientări noi în terminologia didactică de instruire a sportivilor. Tehnologia didactică pretinde o programare exactă a obiectivelor instructiv-educative, a mijloacelor activităților stabilite pentru înfăptuirea lor, a etapelor ce trebuie parcurse, precum și elementele de control și verificare a realizării obiectivelor fixate. Între metodele de mare eficiență în pregătirea handbaliștilor se enumeră și modelarea. În handbalul actual procesul de instruire nu mai poate fi conceput fără a avea drept obiectiv realizarea unui model (de jucător, de echipă, de joc). A lucra astăzi fără a avea în față un astfel de model înseamnă a avea puține șanse de reușită în marile competiții. Modelul stabilește cu maximum de precizie limitele superioare a unor cerințe raportate la nivelul de pregătire a echipei la un moment dat.

În viziunea acestor deziderate, factorii care determină conținutul individualizării sînt următorii :

a — **Particularitățile jucătorilor care alcătuiesc echipa**

Fiecare jucător care intră în componența echipei poate fi caracterizat prin însușiri bio-psiho-sociale, printr-un anumit nivel de pregătire (fizică-tehnică-tactică), prin aptitudini care le favorizează eficiența în joc. Aceste însușiri pot fi cunoscute și apreciate cu ajutorul probelor și normelor de control, testelor de verificare, controlului medical, jocurilor de verificare, ș.a. În funcție de însușirile și

nivelul de pregătire a fiecărui jucător se aplică individualizarea ca principiu și ca metodă de lucru.

b — **Modelul de joc al echipei,** poate fi determinat de însușirile unor jucători, poate fi sugerat de tendințele de dezvoltare ale jocului, poate fi copiat (să dorești să joci ca STEAUA sau ca DINAMO), poate fi impus de cunoștințele antrenorului. În contextul acestor idei se realizează și selecția sportivilor pentru un model de joc aprioric sau model de joc determinat de particularitățile și nivelul de pregătire al jucătorilor. În raport de modelul de joc al echipei, jucătorii corespund în măsură mai mare sau mai mică.

c — **Sarcinile și eficiența jucătorilor pe posturi.**

Orice echipă are o structură organizatorică și funcțională proprie. Posturile posibile într-o echipă de handbal sînt: portar, extreme, interi, centru și pivot. Unii jucători au funcții cuplate cum ar fi: extremă-pivot, inter-extremă, centru-inter și centru-pivot, alții pot îndeplini sarcini suplimentare în diferite compartimente de joc. Pentru fiecare post în parte, jucătorii îndeplinesc anumite sarcini și trebuie să corespundă unor baremuri pe care handbalul de performanță le preferă (talie, robustețe, anvergură, calități motrice).

Eficiența jucătorilor în joc, precum și eficiența jucătorilor pe posturi poate fi apreciată cu ajutorul înregistrărilor. În funcție de rezultatele obținute prin înregistrări se pot stabili și unele ale pregătirii individuale.

d — **Situații speciale.** În această categorie intră următorii jucători:

— jucătorii accidentați care își reiau pregătirea treptat prin forme de pregătire individuală în care se urmărește redobîndirea potențialului de joc avut anterior producerii accidentului sau îmbolnăvirii. Conținutul pregătirii începe la acești jucători cu exercițiile de reeducare recomandate de cadrele de specialitate, C.F.M. sau prin tratament balneo-climateric.

— jucătorii selecționați în loturile reprezentative. Acești jucători vor trebui să efectueze în mod suplimentar o serie de exerciții elaborate de antrenorul lotului din care fac parte. De multe ori postul ocupat în echipa de club nu corespunde cu postul ocupat în echipa națională. Acești sportivi pot lucra în același antrenament exerciții cu caracter general (ca sarcină permanentă 1—2 exerciții pentru lot, 1—2 exerciții pentru echipă). O altă manieră este alternarea antrenamentelor în cadrul ciclurilor săptămînale — un antrenament pentru echipă al doilea pentru lot.

CONȚINUTUL INDIVIDUALIZĂRII

Factorii care determină conținutul individualizării își găsesc localizarea în părțile componente ale procesului de pregătire, și anume în pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică și pregătirea teoretică. Pentru fiecare sportiv în parte operăm cu ajutorul exercițiilor, mijloacelor, metodelor de pregătire sportivă. Sarcinile pedagogice ale procesului de antrenament acționează diversificat asupra fiecărui jucător în parte (educare, învățare, perfecționare, menținere, dezvoltare). Ceea ce un sportiv învață altul perfecționează, ceea ce un sportiv dezvoltă altul poate să mențină.

Unii antrenori, mai consideră că numai sportivii slabi fac antrenament individual și că cei mai buni nu mai au ce perfecționa sau dezvolta. Trebuie să arătăm că nu există jucător care a ajuns la perfecțiunea deplină. De la debutanți și pînă la jucătorii de înaltă clasă trebuie să se pregătească individual în mod sistematic. Sportivii de înaltă clasă știu foarte bine acest lucru și preocuparea lor pentru creșterea măestriei sportive devine sistematică și minuțioasă.

Conținutul individualizării, pregătirii jucătorilor de handbal este complex. Principalele elemente care trebuiesc luate în considerație din fiecare factor al antrenamentului sînt:

Pregătirea fizică — dezvoltarea fizică;
— calitățile motrice;
— indicii morfo-funcționali;
— deprinderi motrice și însușiri perfectibile.
Pregătire tehnică — însușirea procedeelor tehnice noi;
— corectarea procedeelor greșit însușite;

Pregătirea tactică — pregătirea tactică individuală ;
— pregătirea tactică colectivă ;
— pregătirea tactică de echipă ;
— perfecționarea unor elemente tehnice ;
Pregătirea psihologică ;
— calități intelectuale ;
— calități afective ;
— calități moral-volitive ;
— trăsături ale personalității ;
Pregătirea teoretico-metodică ;
— cunoașterea modelului de joc pentru postul pe care joacă ;
— cunoașterea tacticii de echipă ;
— cunoștințe din : fiziologie, anatomie, psihologie, etc.

FORMELE DE ORGANIZARE A PROCESULUI DE INDIVIDUALIZARE ÎN HANDBAL

Se cunosc și se practică următoarele forme de organizare a procesului de individualizare :

1 — Antrenament individual în cadrul lecției de antrenament colectiv.

După părerea noastră aici intervine confuzia între individualizare ca principiu și individualizare ca formă de lucru. În cadrul fiecărui antrenament colectiv jucătorul trebuie tratat în raport de particularitățile individuale, principiu valabil în toate lecțiile de antrenament și angrenat în forme de organizare diferită de efectuarea exercițiilor. În cadrul antrenamentului colectiv distingem următoarele variante de lucru individual :

— executarea unor exerciții suplimentare pentru unii jucători, (serii de aruncări la poartă, alții angajări ale pivoților) ;
— exerciții pe posturi ;
— exerciții determinate de sarcini speciale pentru unii jucători (exerciții pe compartimente de joc).

2 — Antrenamentul individual în lecții separate conduse de antrenor.

În cadrul acestei forme de organizare a procesului de individualizare întîlnim următoarele variante de lucru :

— antrenament individual înainte sau după antrenamentul colectiv ;
— antrenament individual pe posturi. Se folosește în scopul îndeplinirii unor sarcini bine stabilite, cum ar fi, corectarea deprinderilor greșit însușite, însușirea de noi elemente tehnice și tactice, etc.

3 — Antrenament individual pe cupluri și compartimente. Îl mai întîlnim sub denumirea de individualizare colectivă.

4 — Antrenamentul individual independent. Se desfășoară de obicei după un plan de pregătire stabilit împreună cu antrenorul. Handbalistul se poate antrena și fără plan individual atunci cînd perfecționează deprinderi deja cunoscute sau dezvoltă anumite calități motrice pentru care lucrează sistematic.

MODEL DE JOC PENTRU JUCĂTOAREA EXTREMĂ ȘI IMPLICAȚIILE EI ASUPRA PREGĂTIRII INDIVIDUALE

Particularitățile și însușirile handbalistelor determină în mare măsură performanțele sportive care pot fi obținute de către echipă. Aceste însușiri, trebuiesc măsurate cu ajutorul probelor de control, a testelor precum și a altor forme de apreciere obiectivă. Valorificînd diferite surse de informare folosind diferite forme de apreciere obiectivă, putem spune că pentru sportiva (X) trebuiesc luate în considerație următoarele însușiri :

STAREA DE SĂNĂTATE . .	F. BUNĂ
TIP SOMATIC, TALIA . .	1,70 cm
GREUTATEA	65 kg
IND. DE PROPORȚIONALITATE	1,6
ANVERGURĂ	1,78 m

CAPACITATE MOTRICĂ.	
ÎNDEMÎNARE	ușurință în mișcări
VITEZA PE 30 m	4,2—4,3
5×30 m	4,5
TESTUL COOPER 9' . . .	2200 m.
CAPACITATE PSIHICĂ.	
TIP DE ACTIVITATE NERVOASĂ	— puternic, echilibrat, mobil,
CAPACITATE DE ANALIZĂ	— calit. intelectuale.
CALITĂȚI AFECTIVE	— rezistență la emoții,
CALITĂȚI MORAL-VOLITIVE	— combativitate, dîrzenie, modestie.
NIVEL DE PREGĂTIRE.	
ARUNCĂRI LA POARTĂ . .	6 arunc. 4 goluri.
INTERCEPȚII	2—3 pe meci.
CONTRAATACURI . . .	4—5 pe meci.
PASE DECISIVE	5 pe meci.

STABILIREA SARCINILOR PRIORITARE PENTRU PREGĂTIREA INDIVIDUALĂ

Conținutul modelului de joc, precum și însușirile jucătoarei determină, așa după cum am mai arătat, sarcinile și conținutul planului de pregătire și în general aplicarea principiului individualizării.

Analizînd factorii care determină conținutul instruirii individuale (însușiri și particularități) putem stabili cu exactitate sarcinile pedagogice ale procesului de antrenament (învățare, corectare, menținere, dezvoltare, educare, perfecționare).

Carențele în pregătire și lipsurile în execuțiile tehnice și tactice au prioritate în stabilirea sarcinilor de pregătire ce urmează în ordine :

— sarcini pentru învățarea de noi elemente tehnice și tactice ;

— sarcini care au drept obiectiv perfecționarea unor calități motrice cu mare frecvență în specificul postului ;

— însușiri favorizante pentru practicarea jocului de handbal.

I. BOTA : Individualisation du processus d'entraînement au handball

Individualisation signifie l'adaptation de la technique sportive et du processus d'instruction et d'éducation aux particularités de chaque joueur ; il s'agit de traiter le joueur de manière différenciée, par rapport à ces particularités, dans la réalisation des objectifs et des tâches de chaque forme de solution de l'entraînement sportif.

A titre de principe, l'individualisation est réalisée en pratique selon deux directions principales : instruction générale et instruction spécialisée. Dans le cadre de l'instruction générale, ce principe conduit à l'assimilation d'un minimum de connaissances obligatoire et d'un niveau d'instruction de tous les sportifs.

Dans le cadre de l'instruction spécialisée, le principe de l'individualisation conduit au perfectionnement minutieux de la technique et de la tactique du jeu, au développement des qualités motrices pour le handball. Dans ce cas, le sujet des leçons est déterminé par les aptitudes individuelles du handballeur et son talent.

L'individualisation est nécessaire pour résoudre les tâches particulières (la formation des connaissances, la compréhension, les habitudes, l'éducation des qualités motrices et psychiques). Elle diffère selon les visées didactiques de la leçon.

A titre de méthode de travail, l'individualisation représente une forme d'organisation du processus d'instruction ; elle se déroule dans le cadre des leçons d'entraînement collectif, ainsi qu'aux leçons séparées, dirigées ou non par l'entraîneur. Les facteurs suivants déterminent le noyau de l'individualisation :

— les particularités des joueurs composant l'équipe ; le modèle de jeu de l'équipe ; les tâches et l'efficience des joueurs à leurs postes ; les situations spé-

(Continuare în pag. 50)

BAZELE TEORETICO-METODICE ALE DECIZIEI DE ARBITRU ÎN FOTBAL

Prof. NICOLAE DINESCU
Liceul industrial nr.2 Rîmnicu-Vîlcea

I. Introducere

Ca stadiu intermediar între vorbe și fapte decizia este ori act individual, ori act colectiv.

Ea constă din :

a) luarea unei hotăriri determinate, întemeiată pe cunoașterea și pe constatarea condițiilor și situațiilor concrete ;

b) opțiune categorică, chiar în cazuri îndoielnice ;

c) prevederea consecințelor ;

d) urmărirea executării ei.

Întreg procesul decizional, valoarea decidentului și conceptul, „decizie" fac parte dintr-o disciplină științifică complexă. Teoria deciziei conturată și elaborată pe temeiul echilibrului necesar, al armoniei chiar, dintre probabil și util, cu principii obiective, legi și mecanisme precise, metodizate azi sistematic, are „decizia", ca unitate fundamentală a întregului sistem.

Întreaga problematică a deciziei ca și procedeele decizionale sînt semnificative atunci cînd caută și găsesc uneori spontan, alteori prin consult și consens efectiv, soluția cea mai bună chiar dacă aceasta pe moment, nu este unanim acceptată, dar se întemeiază pe argumente convingătoare.

Decizia în fotbal poate fi luată :

1. În condiții de certitudine.
2. În condiții de incertitudine.
3. În condiții de risc.

II. Abordarea teoretică a deciziei de arbitru

În jocul de fotbal, argumentele care duc la o hotărîre sau alta, în toate cazurile fiind „pe față" (adică apropiindu-se cel mai mult de adevăr) trebuie să convingă, mai ales în condițiile actuale ale cantității și diversificării informației cînd sute de mii de spectatori se pricep în FOTBAL !

În desfășurarea acțiunilor tehnico-tactice, din cadrul jocului de fotbal sînt posibile atît situații previzibile, cît mai ales imprevizibile, de natură să deruteze.

În orice joc apar evenimente neprevăzute, care pretind o mare capacitate de orientare și adaptare, avînd la bază o largă experiență acumulată în timp.

Varietatea situațiilor dar și intensitatea dramatismului unor conflicte din teren, presărate uneori cu violențe, agresivități și durități, sfidînd deseori chiar bunul simț impun : tărie, energie, risc și mai ales o mare autoritate.

Atunci cînd se poate prevedea cu certitudine un efect sau altul a acțiunilor operative din teren și chiar evenimente ce curg de la sine ca efect al automatismelor așa-zise „acțiuni telefonate" nu se pune problema alegerii dificile a deciziei de moment, din partea arbitrului.

Aici se dictează în funcție de valoarea și utilitatea comportării jucătorilor conform principiului maximei eficiențe, arbitrul „destocînd" din memorie modele de acționare „stocate" prin experiență îndelungată.

Este cert că în anumite situații clare se va hotărî la cota cerută de litera și spiritul regulamentului.

Găsirea metodei și a procedeelor eficiente, economicoase care să ducă operativ la rezolvări de situații dificile este ca o activitate de „judecător", cu toate atributele de imparțialitate și sobrietate.

Iată de ce într-un fel, în fond întotdeauna, arbitrul este și trebuie să rămînă imun, adică scutit, apărat firesc de orice factori perturbanți de la normal.

Este logic ca decidentul să poată fi format și perfecționat permanent, dar fără o anumită vocație, chemare pentru arbitraj în acest sens, nativă, cu parametri și aptitudini deosebite psihomotrice nu se poate obține optimalul în acest domeniu.

Decizie, în rezumat, este act, este hotărîre, este educație, este artă.

Dilemele pentru arbitrul decident în situații incerte pretind mult mai numeroase și dificile, dar cu atît mai valoroase căi de acționare :

1. Alegere între două alternative.
2. Selecția unei decizii, dintr-un ansamblu de răspunsuri potențiale.
3. Proces deliberat, cînd arbitrul are la dispoziție mai multe interpretări.
4. Declanșarea cu ezitări, aprecierea fiind prefigurată de neatenție.
5. Uneori, din păcate, decizie pe baza afectivă care se combate.

Decizia are și o funcție imediată, care precede acțiunea jucătorilor, de pildă plasamentul deliberat al arbitrului care anticipează o fază lungă sau chiar o posibilă agresivitate.

Determinarea variantei optime de acționare, în cadrul deciziei de arbitru are o valoare maximă și succes deplin chiar pentru masa de spectatori, deși nu acesta este rostul atunci cînd se realizează, nu o însumare simplă, ci un produs între utilitate și probabilitate.

Momentele deciziei sînt :

A. Estimarea consecințelor în funcție de principalele variante identificate pe teren ca acțiuni operative.

B. Ierarhizarea efectelor previzibile conturate în urma aprecierilor :

1. Subiective bazate pe utilitate.
2. Obiective prin prisma valorii sociale.

C) Evaluarea resurselor de reușită sau de eșec. Pentru fiecare variantă de acțiune de exemplu „las avantaj" în mod deliberat.

D) Adaptarea deciziei pînă la structura alternativelor.

1. De tip minim posibil, la cîștig. Exemplu : dilema cu probabilitate mare.

2. Sau de tip minim posibil la pierdere, exemplu : dilema cu probabilitate mică.

E) Investirea în decizie a atributului, a optimului, exemplu : cea mai bună soluție de fiecare clipă, din partea arbitrului pentru reputația și prestigiul său.

Clasificarea deciziilor ține seama de o seamă de criterii larg folosite în teoria și practica arbitrajului.

a) Decizii în funcție de partenerii de joc, pentru o echipă sau pentru cealaltă.

b) Decizii în funcție de consistență, ferme sau tranzitive, dar nu de compromis după consultarea arbitrilor de linie.

c) Decizii în raport direct cu documentarea, competența arbitrului, informat asupra situațiilor posibile.

d) Decizii pe baza constatărilor spontane din teren în urma adaptării jucătorilor la situația de joc.

e) Decizii consecutive unor accidentări grave (permisiunea de a pătrunde pe teren a celor care dau primul ajutor).

Capacitatea, autoritatea și chiar reputația unui arbitru promovat firesc pe treptele perfecționării continue depind de tipul deciziei prestate.

1) Cît de prompt anticipează.

2) Cît de ferm se prezintă în condiții de certitudine, răspuns preelaborat.

3. Decizie rațională, unică la situația dată, fără nici un echivoc.

4. Decizie prudentă în condiții de incertitudine asupra situației din teren.

5. Decizie hazardată, cînd succesul sau eșecul consecințelor apar la fel de probabile.

6. Decizie riscantă, coeficient mult inferior.

În condiții acute (de exemplu în criza de timp spre finalul jocului) putem vorbi de o decizie statică reprezentată prin :

— ireversibilitate ;
— nerepetabilitate ;
— unicitate ;

mai rar întîlnite, dar posibile în jocul de fotbal.

Uneori sînt necesare decizii „în lanț", parametrii fiecărei verigi fiind influențați de rezultatul obținut anterior (compensația). Aceasta, destul de lipsită de consistență, este impusă de necesitatea adaptabilității, în condiții noi, mereu schimbate ale jocului, plus a jucătorilor, care de asemenea desfășoară o mare mobilitate în teren.

Trebuie menționate și situațiile greu întîlnite, determinate de evenimente de joc care împiedică anticiparea cu certitudine a unuia sau a altuia dintre adversari, în condițiile schimbării de posturi, cu mare rapiditate.

Din acest punct de vedere se disting :

— adaptări originale în funcție de factori meteorologici variabili ;

— identificarea intențiilor unor jucători, care nu finalizează acțiunile concepute inițial, din cauza solicitărilor de efort, peste posibilitățile respective (una vrea și alta poate efectua) ;

— urmărirea permanentă distributivă atît a jocului, jucătorilor cît și a semnalizărilor colaboratorilor ;

— din timp, sesizarea situațiilor de inferioritate sau supranumerice în atac sau apărare, mai ales dificultățile de a decide la supraaglomerări ;

— momentele cu „avalanșe de reacții", ca forme pasive ale conduitei jucătorilor (resemnare, panică, calm numai aparent, simulări de lovire, trageri de timp etc.) ;

— participarea formală la joc a celor care minimalizează avantajul terenului sau atitudinea de superioritate asupra adversarului ;

— acceptarea unor acțiuni în necunoștință de cauză, în pericol iminent, în sfidarea riscului și joc deosebit de periculos ;

— acceptarea oricăror eventualități cu privire la propria integritate și securitate corporală.

Deosebit de importante sînt consecințele deciziei. Odată hotărîtă direcția de acționare, implicațiile care apar pot schimba favorizînd sau defavorizînd echipe, asociații, cluburi, rezultate și clasamente, promovări sau retrogradări.

În cadrul regulamentelor și adaptărilor interpretărilor admise decizia poate fi :

— strategică ;

— tactică ;

— operativă, în raport direct și cu acțiunile judecate în timpul de efectuare.

Decizia este un atribut al puterii, cu care este investit cavalerul fluierului.

Fiind suveran pe teren pe toată durata jocului arbitrul de fotbal are o imensă responsabilitate socială calitativă, depinzînd de bogata experiență care o precede.

Actul deciziei arbitrului are deci în toate aceste situații o mare importanță educativă. Devine o adevărată artă, conținînd obiective precise, chiar un scop ideal dublat de motivație, duritate, intransigență, nivel de aspirație și nivel de pretenție, dominarea categorică a evenimentelor de pe teren, în condițiile unei tensiuni psihice maxime la care se adaugă și psihoza spectatorilor din tribune.

Procesele psihice, în special cele corelate cu percepția cît mai exactă a spațiilor, a timpului de joc sînt dublate în fundamentarea deciziei juste de condiția fizică, de probitatea morală, de intuirea nivelului performanțelor.

Decizia este deci un sistem de parametri utili, numai dacă sînt folosiți la timp cu mare viteză de reacție, spontan, extrem de operativ, în ciuda situațiilor de complexitate extremă, în condiții de mare obiectivitate, care să convingă, să domine pasiunile.

În această problemă n-au ce căuta : echivocul, îndoiala, lipsa de curaj, ocolirea sau întîrzierea sancționării prompte, deformarea, eroarea oricît de neînsemnată deoarece oricare dintre acestea pot face numai rău, în vicierea rezultatelor.

E firesc să fie așa, deoarece problema deciziei este în același timp căutarea adevărului și corectitudinii în toate situațiile de joc și de comportament, dar și restabilirea disciplinei cu prețul uneori a sacrificării pasiunilor inerente din teren și din tribună.

Decizia de arbitru în fotbal este deci un proces complex și un sistem ale cărui unități și aspecte separate, uneori dificil de sesizat dintr-o dată în toată complexitatea lor, evoluează. Structura intimă a deciziei de arbitru se poate compara cu o rețea avînd zeci și sute de noduri, iar decidentul prin analogie poate fi imaginat cu un detector care surprinde realitatea din orice poziție.

Această realitate care nu este altceva decît însumarea comportării jucătorilor în cadrul tuturor acțiunilor de joc, este formată din evenimente și fenomene naturale, concrete, reale. De exemplu jucătorul cu nr. 5 este mereu în același joc nr. 5, el nu poate fi aproape 5 sau foarte 5.

Sensul și nuanțele în înțelegerea structurii de rețea a deciziei sînt dependente de faptele observate direct

pe teren și trecute prin prisma gîndirii. Deci, întîi să învățăm a observa totul, cu discernămînt, iar apoi tot ce hotărîm să putem argumenta.

Nu trebuie să ne deprime vreodată gîndul că sînt prea multe imperfecțiuni pe teren, ci din contră trebuie să ne deprindem a le descoperi.

Nesiguranța și ezitarea în promptitudinea deciziei de arbitru vin întotdeauna de la imperfecțiunea decidentului de a învăța să observe totul în teren și deosebit de repede, iar în timp de a folosi totul ca experiență, exact cînd este nevoie în cadrul deciziilor ulterioare. În sinteză, marea autoritate, liberă și hotărîtă este capacitatea arbitrului de a decide în cunoștință de cauză.

III. **Metodica instruirii și perfecționării pregătirii arbitrului**

Avînd în vedere particularitățile și cerințele competițiilor jocului de fotbal :

— robustețe psiho-fizică ;
— motivație superioară (joc la sacrificiu) ;
— angajament total ;
— rezistență la stress.

(odată cu dispariția specializării stricte pe posturi) cît și ponderea solicitării și participării sistemului nervos, condiționate tocmai de trăsăturile de mai sus, arbitrului de fotbal ca personalitate i se cer :

1) maturitate și demnitate ;
2) sensibilitate la nuanțe fine de :
   — acuitate auditivă
   — vedere centrală și periferică foarte bune.
3) mobilitate, dublată de rezistență și reactivitate ;
4) inteligență practică, concretă, spontană ;
5) capacitatea psiho-motrică polivalentă și indici superiori de stabilitate emoțională și rezistență nervoasă la conflictele din teren ;
6) participare, atitudine, dîrzenie, curaj, hotărîre, rapiditate, perseverență, atenție concentrată ;
7) starea sănătății să fie optimă.

La toate acestea se adaugă cunoașterea regulamentului de joc sau intrare în rolul de suveran pe teren.

Imparțialitate, sobritate, energie în intervenții, generozitate în plasarea momentelor educative, intransigență în aplicarea sancțiunilor după gradul de gravitate.

Încă din momentul delegării sale de către organele oficiale arbitrul de fotbal își intră în rol cu toate atribuțiile de dirijor, în sens de conducător științific al desfășurării jocului.

În momentul apariției pe teren în ambianță de cele mai multe ori sărbătorească, prin prezența oficialităților și a zecilor de mii de spectatori, arbitrul trebuie să apară la timp, să arate impecabil din punct de vedere al ținutei vestimentare, să nu părtinească, să fie sobru și energic în gesturi și semnale dar ponderat, suplu și mai ales consecvent.

Pentru aceasta, deci, și pentru prestigiul său personal :

1) se pregătește fizic intens pe orice vreme, ploaie, soare, la mijloc de săptămînă, în condiții de nocturnă, în condiții schimbate de loc, teren, sală cu dimensiuni reduse, cu public ostil uneori ;

2) ritmicitatea pregătirii niciodată în salturi asigură obținerea formei sportive maxime exact în ziua jocului. Deși poate să apară curios pentru prospețimea și fluiditatea luării și executării pretinse a deciziilor sale, arbitrul are nevoie de această formă sportivă.

Într-adevăr, întreaga metodologie a pregătirii sale pornește de la aspecte :

a) biomotrice ;
b) tehnice ;
c) psihice

care se obțin, se mențin și durează prin autocontrol permanent, prin microcicluri săptămînale în pregătire și prin continuitate într-o pregătire dură de șoc competițional, uneori răspunzînd la două arbitraje pe zi.

Pentru a modela comportamentul său în funcție de solicitările din joc și pentru ca acest comportament să fie un rezultat firesc al bunei pregătiri multilaterale, adaptabil tuturor situațiilor, arbitrul trebuie :

1) să îmbine just volumul și intensitatea ;
2) să evite excesele de orice natură ;
3) să cultive la timp relaxarea și refacerea.

Legea de bază deci pentru a decide corect este dubla corelare în practică a alternării efortului cu odihna și evitării oricăror abuzuri care schimbă, perturbă și plafonează regimul rațional de viață. În rezumat, întreaga pregătire a arbitrului ține seama atît de factorii care o facilitează, cît și cei perturbanți.

IV. **Concluzii**

La originea oricărui progres în arta arbitrajului se află nu licărirea și scăpăratul orbitor al deciziei de moment, prin operativitate, energie, prin concentrare-consecvență, prin viziune de ansamblu, prin admirabilă corespondență cu adevărul, realitatea și implicațiile de viitor. Cît de multă satisfacție oferă scena stadionului cînd în finalul unui joc de fotbal căpitanii și jucătorii celor două echipe felicită călduros pe arbitri, o poate spune numai un spectator generos, pasionat, sincer, obiectiv, dezinteresat.

Dacă acest arbitru întrunește și aprecierile unanim pozitive, ale observatorilor oficiali, ale presei scrise și vorbite, ale televiziunii, ale oricăror specialiști, el devine prin deciziile sale elită a elitelor, model solicitat pe plan național și internațional.

Acest model subtil pe măsura consacrării, parcă este întîmplat pe teren, rezistă în orice vînt, înfruntă tensiunile, impune prin autoritate.

1) Cine poate măsura vreodată miza ce apare în joc, prin faptul de a se marca un gol în primele două minute ?

2) Cantitatea stării psihice neobișnuite determinate de ratări în serie a unor vedete, nervoase prin marcajul deosebit de insistent al adversarului, cu presing supraaglomerat sau individual tot timpul.

3) Consecințele, pentru apărare, a modificării fiecărei traiectorii a mingii.

4) Mărimea stimulului, plasat printr-un gest.

Arbitrul decident trebuie să preîntîmpine aspecte ale psihozei celor 22 de jucători. Se pare că el nu e scutit nici de implicațiile de după joc în cazul unui gol acordat din ofsaid discutabil în min. 90. Deci, între vorbe și fapte se află instruirea și perfecționarea, metodologia instruirii și perfecționării altor promoții de arbitri care sigur vor activa în condiții și situații mult mai dificile, avînd în vedere dezvoltarea sportului și în mod deosebit perfecționarea tehnico-tactică, cu subtilități care cer tot mai multă finețe în arbitraj pe linie de fotbal.

N. DINESCU : Les bases théoriques-méthodiques de la décision de l'arbitre au football

La décision au football peut être prise dans des conditions de certitude, d'incertitude ou de risque.

Dans le déroulement des actions techniques-tactiques du football sont possibles des situations prévisibles et imprévisibles, susceptibles de dérouter.

Mais, un fait est sûr : dans certaines situations sans équivoque, la décision sera prise à la lettre et à l'esprit du règlement de football.

La décision implique plusieurs moments :

— l'estimation des conséquences

— la hiérarchisation des effes prévisibles

— l'évaluation de la réussite ou de l'échec

La décision constitue avec donc un système de paramètres utiles, à condition d'être employés à temps à une grande vitesse de réaction, spontanément et de manière extrêmement rapide.

La décision de l'arbitre de football est donc un processus complexe et un système dont les unités et les aspects évoluent.

L'arbitre de football doit posséder une capacité psycho-motrice polyvalente, des indices de stabilité émotionnelle supérieurs et une résistance nerveuse aux conflits du terrain. Il doit également disposer d'une parfaite santé, d'une attitude ferme, de rigueur, décision, rapidité, persevérance, d'attention concentrée.

A toutes ces qualités il faut ajouter la connaissance du réglement de jeu, l'impartialité, la sobriété, l'énergie dans les interventions, la générosité dans le placement des moments éducatifs.

N. DINESCU : Theoretical and Methodical Background for the Football Referee's Decision-Making

Decision-making in football may be carried out under conditions of certainty, uncertainty or even risk.

Technical and tactical actions in football playing may imply predictable but also unpredictable situations which are sometimes misleading.

One fact is certain, namely, that in certain obvious situations decisions are to be made in the spirit and letter of the football regulations.

Decision-making implies :

— the evaluation of consequences

— a hierarchical systematization of the predictable effects ;

— the assessment of success or failure

In other words to make a decision implies a system of profitable parameters which should be used at a high speed, spontaneously, promptly and operationally.

The football referee's decision-making is a complex process based on a system whoce units and aspects are constantly evolving.

The football referee should be endowed with a polyvalent psychomotrical capability, with emotional stability and nervous resistance so as to face the challenges posed to him. He should be in good health, he should show firm attitudes, boldness, determination, rapidity, perseverance, and a concentrated attention. In addition, he should be conversant with the rules of the game, he should be unbiassed, sober, firm in his interventions, and generous in educational terms.

(Urmare din pag. 44)

ciales. Cette dernière catégorie englobe les joueurs accidentés, les joueurs sélectionnés des lots représentatifs, etc.

En conclusion : dans le cadre de chaque entraînement collectif, le joueur doit être traité individuellement, en rapport à ses propres particularités.

I. BOTA : The Individualization of Handball Training

Individualization means the adjustment of techniques and education as a whole to the particularities of each sportsman — player — in part ; this implies a differentiated treatment of the player in terms of his very particularities all of which are involved in the process of training.

In practice, individualization as a principle, is to be achieved in both general and specialized training. In the general training, the principle of individualization leads to the acquisition of the basic skills and of a certain level of training by all sportsmen.

In the specialized training, the principle of individualization leads to a minute improvement of playing techniqus and tactics while developing the motive qualities required in handball playing. That is why the content of the lessons is determined by the individual learnings of the talented handball player.

Individualization is necessary when it comes to fulfilling particular tasks (the acquisition of skills, the development of motive and psychic qualities), of course, it differs according to the didactical tasks of the lesson.

As a working method, individualization is a form for organizing training. The latter tasks take place within the collective training lesson as well as in separate lessons, being or not being conducted by an instructor. The factors that determine the content of individualization are the following :

— the particularities of the players making up the team ; the playing model of the team ; the tasks and efficiency of the players in terms of their respective jobs ; special situations. In this last category are included the injured players, the players selected for representative teams, etc.

To sum up, within each collective training session each player is to be individually treated according to his individual particularities.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONSIDERAŢII ASUPRA MODIFICĂRILOR ELECTROCARDIOGRAMEI ŞI DINAMICII CARDIACE PRIVIND EFICIENŢA ÎN SPORT LA UN GRUP DE TINERE ALERGĂTOARE DE SEMIFOND

Dr. VIORICA FILCESCU
Dr. ANCA ROSETTI
Dr. CARMEN DUMITRU
Dr. MARILENA SLĂTINEANU
Dr. RALUCA VRÎNCEANU

Centrul de medicină sportivă
şi Institutul de fiziologie normală şi patologică „D.Danielopolu"

Stabilirea prin mijloace de investigaţie adecvate a calităţilor morfo-funcţionale ale sportivilor, precum şi a capacităţii lor adaptative la solicitările mereu crescînde ale sportului de performanţă constituie o obligaţie cu caracter permanent a medicinii sportive. În acest cadru, testarea reactivităţii cardiovasculare în cursul efortului fizic dozat prezintă un interes deosebit deoarece obiectivează eficienţa şi posibilităţile de performanţă ale „pompei" cardiace şi totodată poate surprinde într-un stadiu precoce eventualele fenomene de suprasolicitare oferind, astfel, antrenorilor informaţii utile întocmirii pe baze ştiinţifice a programelor de antrenament, încît forma sportivă optimă să fie atinsă în momentele competiţionale propuse.

MATERIAL ŞI METODĂ

În luna octombrie 1981 au fost investigate în 3 zile succesive, dimineaţa 24 de fete în vîrstă de 14—21 ani (vîrsta medie 17 ani) care practicau atletismul — probele de semifond. Selecţionarea lor în vederea unei ulterioare pregătiri centralizate s-a făcut pe baza rezultatelor înregistrate la concursurile interne ce s-au desfăşurat în anii 1980—1981. Testarea a avut în vedere următorii parametri :

— capacitatea aerobă maximă (VO_2 max. şi VO_2 max./kg) ;
— capacitatea anaerobă globală (TTR 60 sec. şi TTR 60 sec/h) ;
— volumul cardiac (VC şi VC/kg) ;
— raportul VO_2/puls ;
— coeficientul respirator (RQ) ;
— eficienţa cardiovasculară (ECV) ;
— electrocardiograma (derivaţia precordială V_5) ;
— dinamica cardiacă (PPE, PEVS şi raportul PPE/PEVS) ;
— tensiunea arterială sistolică (TA s) ;
— indicele Robinson.

Capacitatea aerobă maximă s-a determinat prin metoda directă spiroergografică cu ajutorul analizorului de gaze Spirolyt II (VEB Junkalor Dessau, RDG). Valorile consumului de oxigen şi CO_2 eliminat au fost corectate STPD. Efortul s-a efectuat pe bicicleta „Universal ergometer" (firma Mijhardt, Olanda) varianta hiperbolică, cu o încărcare iniţială de 70 W crescută apoi, din 2 în 2 minute, cu

cîte 30 W pînă la atingerea nivelului de efort maximal care a fost apreciat după următoarele criterii :

— plafonarea curbei de consum a oxigenului ;
— atingerea frecvenței cardiace de 180 cicli/min. ;
— senzația subiectivă de epuizare ;
— valoarea supraunitară a coeficientului respirator.

Capacitatea anaerobă globală s-a apreciat prin valoarea travaliului total realizat în timpul testului de 1 minut pe bicicleta „Universal ergometer" (firma Mijhardt, Olanda) varianta parabolică, la care încărcarea crește odată cu numărul de rotații prestate pe unitatea de timp. Ca nivel de încărcare s-a ales cota de 400 W corespunzătoare numărului de 100 rotații/min.

La 19 din cele 24 de sportive s-a determinat volumul cardiac teleröntgenologic, în poziție ortostatică și s-a calculat cu ajutorul formulei Musshoff-Reindell-Anderson. După valorile VC/kg s-a apreciat dimensiunea volumului cardiac, acesta fiind considerat mic (VC/kg mai mic de 11 ml/kg), mediu (VC/kg între 11—14 ml/kg) sau mare (VC/kg mai mare de 14,1 ml/kg). Pe baza acestui criteriu sportivele au fost separate în 2 grupuri (A și B) cele din grupul A (n=7) avînd un VC/kg considerat mediu, iar cele din grupul B (n=17) un volum cardiac considerat mare.

Eficiența cardiovasculară calculată după formula ECV=VC/VO_2 Puls s-a apreciat cu calificativele : foarte bună (ECV mai mică de 35), bună (ECV între 36—45), mediocră (ECV între 46—55) și slabă (ECV mai mare de 55).

Electrocardiograma (derivația V_5) s-a înregistrat concomitent cu pulsul densitografic recoltat de la nivelul pavilionului urechii cu ajutorul aparatului „Cardiodynamic analy sor" realizat de IFNP în colaborare cu ICSITE (4), care a permis prelucrarea „on line" și afișarea „digitală", bătaie cu bătaie, precum și medierea pe 10 sec. și 1minut, a valorilor frecvenței cardiace (FC), perioadei de preejecție (PPE), timpul de ejecție al ventriculului stîng (PEVS) și a raportului PPE/PEVS în repaus pe cicloergometru și în minutul 5 al celor 4 trepte de efort (70 W, 100 W, 130 W și 160 W). Efortul s-a efectuat pe un cicloergometru tip Zimmermann (RDG).

Totodată, din traseul derivației precordiale V_5 s-au extras și analizat durata intervalelor P-Q, Q-T, S-T, a complexului QRS, raportul Q-T/R-R, poziția segmentului S-T și raportul de amplitudine T/R.

Tensiunea arterială sistolică s-a determinat brațul drept prin metoda ascultatorie.

Rezultatele au fost prelucrate statistic fiind considerate semnificative diferențele dintre medii care corespund unui P 0,05. S-a calculat, de asemenea, pentru unii parametri coeficientul de corelație „r" după metoda Pearson-Bravais.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Așa cum rezultă din datele culese, la lotul de sport (n=24) testat, atît capacitatea aerobă maximă (2801±ml.O_2), cît și cea anaerobă globală (1796±300 kgm/min.) valori sub nivelul exigențelor pentru a fi competitive internațional. Rezultatele sînt parțial explicabile prin faptul că testarea a avut loc într-o perioadă situată la 3—4 săptămîni după încheierea sezonului competițional putînd fi, deci, implicat un anumit grad de decondiționare cardiovasculară și metabolică la efort. În plus, trebuie luat în considerație și faptul că majoritatea sportivelor aveau un timp relativ scurt de pregătire specifică probelor de rezistență. Ca urmare, și raportul VO_2/Puls a avut o valoare mediocră (15,9±1,3).

Prin împărțirea lotului în 2 grupuri (A și B) pe baza dimensiunii VC/kg, s-a constatat că sportivele cu volum cardiac mediu (grup A) au cifrele medii ale VO_2 maxim VO_2 max./kg, TTR 60 sec și TTR 60 sec/ mai mari, precum și o eficientă cardiovasculară mai bună decît cele din grupa B, deși diferențele nu au fost semnificative statistic.

Indicele lui Robinson ($FC \times TA_s \times 10^{-2}$) a cărui evoluție, după unii autori (2, 5) pare că se corelează bine cu consumul de oxigen al miocardului, a prezentat ca și frecvența cardiacă valori mai mici în repaus și în cursul celor 4 trepte de efort la sportivele din grupul A față de cele din grupul B, atestînd faptul că la sportivele cu volum cardiac mediu solicitarea metabolică miocardică în condițiile date a fost mai redusă. Unii autori (3) relatează că la sportivii antrenați nu s-a evidențiat în eforturi fizice severe o stare de hipoxie miocardică deoarece paralel

cu reducerea fluxului sanguin miocardic a scăzut și consumul global de oxigen al miocardului. De asemenea, contrar celor constatate la neantrenați, la subiecții antrenați s-a observat în timpul efortului fizic submaximal un consum de oxigen al miocardului/bătaie identic cu cel din repaus.

În efortul fizic efectul dominant este simpaticotonic. Aceasta s-a manifestat prin creșterea progresivă a frecvenței cardiace și scurtarea semnificativă a intervalelor electrocardiografice P-Q, Q-T și S-T. În ceea ce privește intervalul P-Q, care înglobează timpul de activare a atriilor și de conducere atrioventriculară, acesta s-a micșorat de la 138±21 msec în repaus la 115±19 msec în min. 5 la 70 W (P 0,05). Ulterior, pe măsura creșterii puterii efortului, durata intervalului P-Q a scăzut, dar nesemnificativ (108±13 msec la 100 W și 105±11 msec la 160 W).

Menționăm că durata activării ventriculare (complexul QRS) nu s-a modificat semnificativ în cursul efortului (91±6 msec la 160 W față de 96±5 msec în repaus).

Intervalul Q-T s-a scurtat semnificativ în cursul celor 4 trepte de efort, evoluția lui fiind consensuală cu cea a intervalului R-R, între cei 2 parametri existînd o relație pozitivă, semnificativă, aproape lineară (r=0,80—0,90, unghiul pantei variind între 24°—28,3°), fapt oglindit și de valoarea raportului Q-T/R-R care s-a menținut aproape constant aceeași (0,67—0,68). Cum durata activării ventriculare nu s-a modificat semnificativ în efort, rezultă că durata repolarizării ventriculare s-a scurtat pe măsura accentuării tahicardiei consecutiv creșterii puterii efortului. Faptul că valoarea raportului amplitudine undă T/undă R a crescut semnificativ (de la 0,20±0,09 în repaus la 0,48±0,03 în min. 5 la 160 W) și că nu s-au înregistrat subdenivelări ale segmentului S-T mai mari de 0,1 mV, ne îndreptățește să afirmăm că la lotul investigat de noi nu s-au evidențiat semne ECG de suferință miocardică în efort.

Raportul PPE/PEVS, dovedit a fi un indicator sensibil al performanței ventricolului stîng, a scăzut semnificativ în timpul efortului. Studii recente (6) au corelat valorile acestui raport cu ale unor parametri care oglindesc direct funcția ventriculară consemnînd o corelație bună (r=—0,70) între PPE/PEVS și funcția de ejecție. Dat fiind că cea mai scăzută valoare a raportului PPE/PEVS s-a înregistrat în min. 5 la 70 W (0,31±0,1), ne sugerează că la acest nivel de efort creșterea debitului cardiac s-a realizat într-o anumită măsură și prin creșterea fracției ejectate, pentru ca ulterior, la nivele mai mari de efort, suplimentarea de debit cardiac să se facă exclusiv prin creșterea frecvenței cardiace. În acest sens, Fujiami și colab. (1) consemnează că nivelurile maxime ale debitului sistolic au apărut la eforturi fizice de 75—100 W ce corespundeau unei frecvențe cardiace de 125—135 cicli/min.

CONCLUZII

1. La grupul cercetat de noi, format din elemente tinere aflate în plină acumulare și dezvoltare a capacităților biologice morfofuncționale, sportivele care au avut un volum cardiac mediu raportat la greutatea corporală au prezentat o eficiență cardiovasculară mai bună cu un consum de oxigen al miocardului mai economic față de sportivele cu volum cardiac mare, atestînd faptul că la această grupă de vîrstă sportivele cu valori medii ale volumului cardiac/kg corp au posibilități mai mari de dezvoltare a performanței biologice.

2. Datele obținute confirmă existența în această perioadă biologică a labilității neurovegetative oglindită prin aspectul neomogen și neeconomic al angrenării cardiovasculare în eforturile fizice mici și medii. Ca o consecință practică se impune atenționarea tehnicienilor care răspund de pregătirea elementelor tinere, speranțe sportive, de a doza judicios efortul în antrenamente și în special de a asigura viitorului sportiv de performanță o temeinică pregătire fizică generală.

3. În cursul celor 4 trepte de efort, ca urmare a creșterii influenței simpaticului și a catecolaminelor circulante asupra proprietăților fundamentale ale inimii, s-a produs o scurtare progresivă a intervalelor electrocardiografice R-R, P-Q, Q-T și S-T, durata activării ventriculare nemodificîndu-se semnificativ. Între intervalele Q-T și R-R s-a stabilit în efort o relație semnificativă, pozitivă (r= 0,80—0,90 ; P 0,01) aproape lineară.

4. Din comportarea raportului PPE/PE rezultă că la prima treaptă de efort (70 W) creșterea debitului cardiac s-a realizat atît pe seama creșterii frecvenței cardiace cît și prin creșterea fracției de ejecție (deci, a debitului sistolic), pentru ca ulterior, pe măsura creșterii puterii efortului, suplimentarea de debit cardiac să fie realizată exclusiv prin accentuarea tahicardiei.

Bibliografie

1. FUJINAMI T., NAKANO S., NAKAYAMA K., TAKADA K.: Impedance cardiography for the assessment of cardiac function during exercise — Jap. Circulation J., 1979, 43, 215.
2. GOBEL F. L., NORDSTROM L. A., NELSON R. R., JORGENSEN C. R., WANG Y.: The rate — pressure product as an index of myocardial oxigen consumption during exercise in patients with angina pectoris. — Circulation 1978, 57, 549.
3. HEISS H. W., KEUL J., REINDELL H.: — Metabolic adaptations of the athlete's heart — Int. Conf on Sports Cardiology (abstracts book) Roma, 1978 (p. 6).
4. PAPADOPOL S., VRÂNCEANU R., FILCESCU V.: — Cardiodynamic analyser — Proceedinge of the 5 th Nordic Meeting on Med. and Biol. Eng., Linköping 1981 (p. 477).
5. ROBINSON B. F: Relation of heart rate and systolic blood pressure to the onset of pain in angina pectoris — Circulation 1967, 35, 1073.
6. WEISSLER A. M.: Systolic time intervals — New Engl. J. Med., 1977, 296, 6, 321.

FILCESCU, V. et collaborateurs : Considérations sur les modifications de l'électrocardiogramme et de la dynamique cardiaque concernant l'efficience de l'effort d'un groupe de jeunes coureuses de demi-fond

Cette étude a été effectuée avec un lot de 24 jeunes sportives âgées de 14—21 ans (moyenne d'âge 17 ans), coureuses de demi-fond. Les sportives ont été différenciées en deux groupes, selon la valeur du volume cardiaque rapporté au poids du corps. On a constaté : les sportives à volume cardiaque/kg corps considéré moyen (entre 11 et 14 ml/kg corps) ont présenté de meilleures valeurs de l'efficience cardiovasculaire, VO_2max, VO_2max/kg, TTR 60 sec. et TTR 60 sec/kg, ainsi qu'une consommation plus économique du myocarde durant l'effort fourni au cycloergomètre. Entre les intervalles Q-T et R-R de l'électrocardiogramme, on a établi pendant les quatre étapes d'effort (70, 100, 130 et 160 W) une relation significative ($= 0,80 — 0,90$; $P < 0,01$), à peu près linéaire. En considérant l'évolution du rapport PPE/PEVS, il résulte que la hausse du débit cardiaque, au cours de la première étape d'effort, a été réalisée aussi bien par la croissance de la fréquence cardiaque que par la croissance de la fraction d'éjection ; ultérieurement, la puissance de l'effort augmentant, le supplément du débit était exclusivement réalisé en vertu de la croissance de la fréquence cardiaque.

V. FILCESCU and team : On the Modifications of Electrocardiogram and of Heart Dynamics in Terms of Effort Efficiency in a Group of Young Women Middle Distance Runners

This research was undertaken with a group of 24 young sportswomen, middle distance runners, in the 14—21 years age group (the age mean : 17 years). The sportwomen were divided into two groups according to the heart volume related to the body weight. It was found that the sportswomen with a medium heart volume/kg of body (from 11—14 ml/kg of body) showed better values of cardiovascular efficiency (VO_2max, VO_2max/kg, TTR 60 sec and TTR 60 sec/kg) as well as a more economical consumption of oxygen of the myocardium during the effort recorded on the cycloergometer. Between the Q-T and R-R intervals of the electrocardiogram, a significant relationship ($r = 0.80 — 0.90$; $P < 0.01$), almost linear, was established along the four stages of effort (70, 100, 130 and 160 W). Taking into consideration the evolution of the PPE/PEVS ratio, it followed that during the first effort stage the heart flow growth was obtained both by the growth of the heart frequency and that of the ejection fraction ; subsequently, by increasing the effort, the growth of the heart flow was exclusively obtained on account of the heart frequency.

OPINII - CONSULTAȚII

ANALIZA PSIHOCIBERNETICĂ A COMPORTA — MENTULUI EMOȚIONAL LA SPORTIVII DE MARE PERFORMANȚĂ*

Psiholog MARIA ȘERBAN

Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Scurtă definiție a sistemului afectivității — în context cibernetic.

Se consideră că nu există un aspect al psihologiei mai dificil de abordat decît cel al stărilor afective, care sînt prin excelență domeniul de investigație al metodelor introspective. Datorită laturii lor de **trăire,** eminamente subiectivă, ele scapă pe moment oricărei tratări cibernetice. Dar, abordarea vieții afective prin intermediul psihociberneticii poate fi facilitată în situația în care se ia ca punct de plecare analiza comportamentului emoțional, în cadrul schemei generale: stimul → stare → răspuns.

În cadrul acestei interpretări, se poate considera că viața afectivă a sportivilor de mare performanță se caracterizează printr-o mulțime finită de trăiri, care corespund unor stări interne a sistemului biocibernetic cerebral.

Mesajele primite de către sportiv permit ca „automatul cerebral" să treacă într-una din aceste stări. Precizăm faptul că termenul de stare trebuie luat în sensul lui din teoria sistemelor.

Fiecare stare se manifestă prin două categorii de fenomene observabile și mai mult sau mai puțin cuantificate. În acest context se înscriu semnalele de ieșire din sistemul nervos, care caracterizează fiecare stare afectivă specifică performanței sportive și fiind raportată la succesul sau la eșecul sportiv.

Este vorba de așa-zisele exteriorizări afective sau emoționale, care constituie unul din răspunsurile sistemului afectiv sau comportamentului integrat, de exemplu mimica sau postura. În afară de acestea, fiecare stare afectivă impune nevraxului — în special etajelor sale superioare — un mod particular de tratare a informației primite, iar această tratare o putem numi și „influență" sau efect de control pe care sistemul afectiv îl exercită asupra comportamentului sportivului.

În afara acestor exteriorizări afective și a efectelor de control, stările afective mai sînt caracterizate printr-o trăire interioară care, în faza actuală a științei nu poate intra într-o interpretare cuantificabilă și nici într-o schematizare cibernetică. Deoarece aceste trăiri sînt și o consecință a învățării, a experienței fiecărui sportiv, a sensibilității acestuia, ele au un caracter intraindividual.

Trebuie remarcat faptul că unele exteriorizări pot fi false, respectiv neconforme cu trăirea afectivă pe care sportivul dorește s-o exprime (simularea, desimularea), iar altele sînt inhibate, neexteriorizate, datorită anticipării efectelor lor în contextul social.

Rezumînd aceste considerente rezultă că sistemul afectiv cuprinde structurile care generează stările afective (emoționale), cu exteriorizările afective, efectele de control și trăirile corespondente acestora.

Particularități ale stărilor afective la sportivii de mare performanță.

În general, sportivul poate adopta față de excitații din mediul specific activității lui (obiecte, ființe, situații), trei atitudini distincte: pozitivă, negativă sau indiferentă, la care apar corelate comportamentale adecvate, traduse prin stări afective, diferite ca forță și intensitate (fig. 1).

Acestea sînt cele opt stări afective fundamentale, specifice psihologiei umane, care în contextul performanței sportive sînt raportate la succesul-eșecul repurtat în concurs sau la ambianța pregătirii propriu-zise.

---

* Lucrare susținută la Conferința Națională de Cibernetică, Buc., 1983.

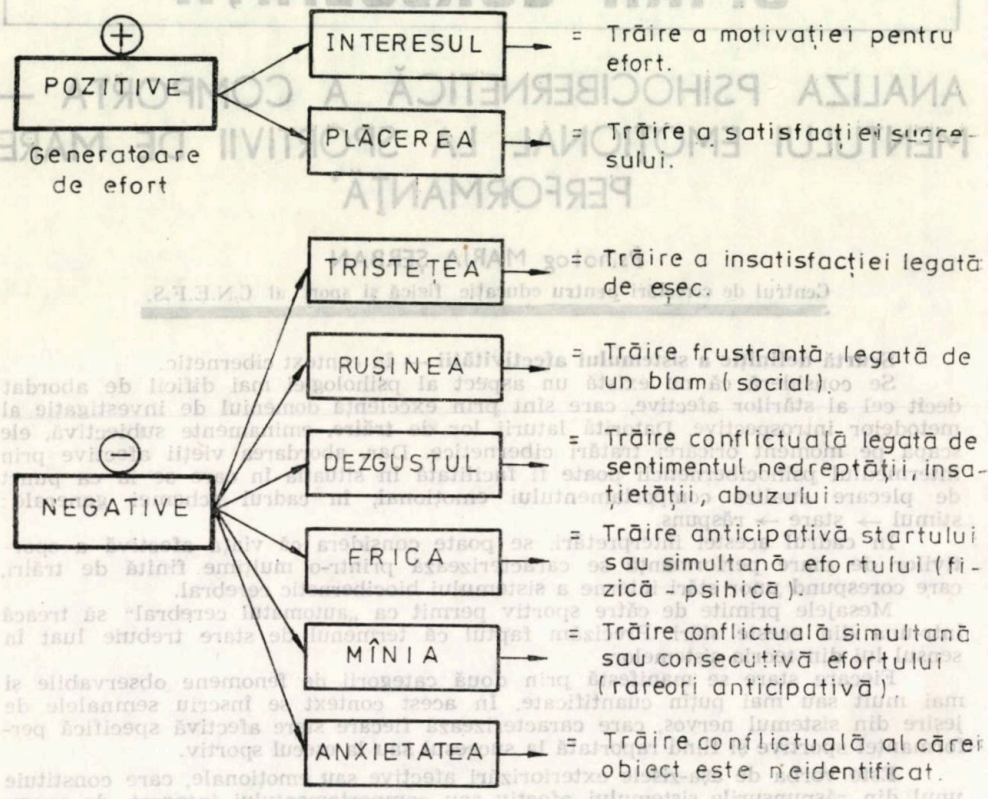


Fig. 1

Analiză operațională.

Avînd la bază conceptul de **tonalizor afectiv** (T.A.), introdus de N. Wiener, putem considera sistemul afectiv ca un bloc operator în sistemul nervos (fig. 2).

Cît privește suportul lui anatomo-fiziologic, el este foarte complex și se întinde de la cortex pînă la axul cerebral. Porțiunea cea mai importantă este concentrată în rinencefal: circumvoluțiunea limbica a lui Broca și în complexul amigdalian (Papez, Bard și Mount-Castle; Klüver și Bucy; Gestaut, Kaada, Akest, Downer). La aceasta trebuie adăugate anumite componente ale diencefalului, formației reticulate, precum și unele componente endocrine; adrenalina, noradrenalina și hormonii tiroidieni și-au dovedit rolul în cadrul comportamentului emoțional.

Blocul TA emite un semnal de ieșire „S", care acționează asupra așa-numitului nivel de confort al organismului sportivului. Considerînd că blocul TA se poate prezenta în una din cele opt stări afective amintite, în funcție de starea lui TA și forma semnalului „S" va fi diferită. Se mai consideră că în cadrul fiecărei stări intensitatea (acuitatea) semnalului „S" are valori diferite intra și interindividuale.

1. Semnalul „S" acționează în primul rînd asupra sistemelor de execuție „Ex" ale organismului și determină drept efect exteriorizările afective corespunzătoare stării în care se află TA. Aceste exteriorizări se realizează atît în domeniul motilității (atitudini și ritm de mișcare a corpului și membrelor, mimica), cît și în domeniul vegetativ (frecvența cardiacă, respiratorie, tensiunea arterială, transpirația, tranzitul intestinal, reacții vascular-periferice). Cu cît intensitatea lui „S" este mai mare, cu atît exteriorizarea afectivă este mai nuanțată (mani-

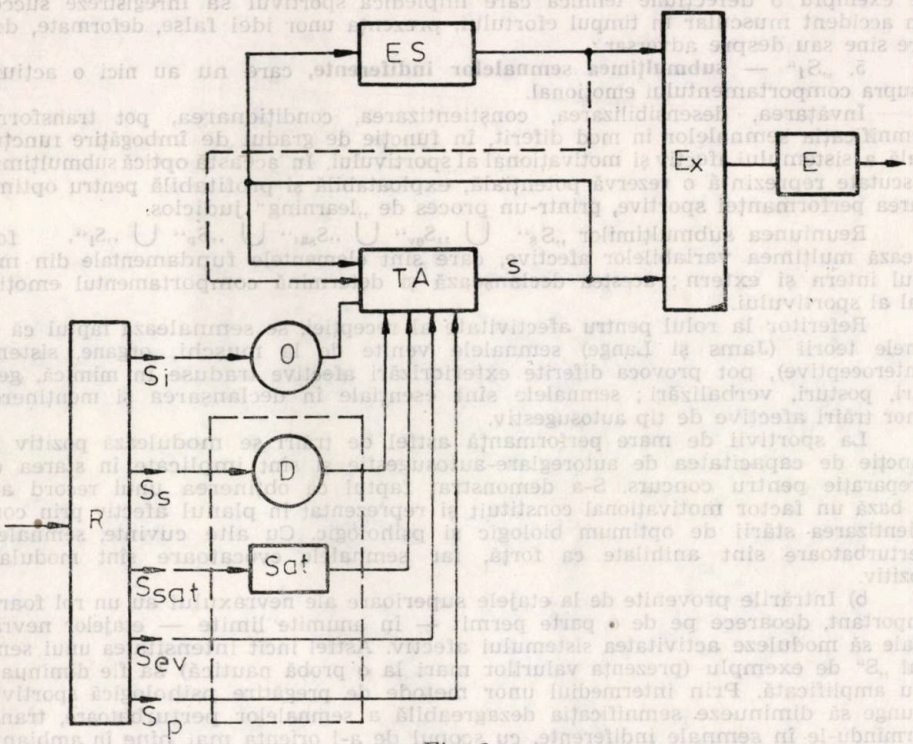


Fig. 2.

festîndu-se prin mai multe canale) și mai intensă. Pentru observatorul din afara sistemului, aceste exteriorizări reprezintă elementele de identificare a stării în care se află tonalizorul.

2. Semnalul „S" acționează și asupra etajelor superioare ale nevraxului „ES". La acest nivel influențează modul cum operează elementele acestui etaj care reglează comportamentul. Sistemul afectiv dispune de trei tipuri de intrări: a) **de la receptori**; b) **de la etajele superioare ale nevraxului**; c) sub forma unei **conexiuni inverse de la sistemul afectiv însuși.**

a) Intrările de la receptori „R" constituie sursa principală de semnale pentru tonalizorul afectiv (TA). Aceste semnale din mediu sînt în prealabil detectate și clasificate; ele nu acționează direct (nemijlocit) asupra sistemului afectiv, ci prin intermediul sistemului motivațional (M). Datorită acestuia, semnalele sînt clasificate diferit, iar acestă diferențiere, în sportul de mare performanță poartă o amprentă particulară:

1. „S_s" — **submulțimea semnalelor sensibilizatoare,** care nu fac decît să comute sistemul pe una din stările afective posibile. De exemplu, creșterea concentrației de acid lactic din sînge determină senzația de oboseală, care avansînd în intensitate poate produce frica sau anxietatea. Blamul determină rușinea, iar pierderea unui meci duce la tristețe ș.a.;

2. „S_{ev}" — **submulțimea semnalelor evocatoare,** determină alegerea diferitelor operațiuni, de exemplu vederea arbitrului provoacă starea de plăcere sau de mînie; vederea unui ziarist sportiv provoacă rușinea, în cazul în care evenimentul se conectează cu o experiență dezagreabilă;

3. „S_{sat}" — **submulțimea semnalelor de saturație,** care acționează asupra operatorului de încetare a stării afective, de exemplu anularea mîniei, după desfășurarea unei secvențe sportive și înlocuirea ei cu o altă stare, specifică momentului;

4. „S_p" — **submulțimea semnalelor perturbatoare,** care intervin ca niște condiții negative: un obstacol, o situație frustrantă, o acțiune generatoare de conflict,

de exemplu o defecțiune tehnică care împiedică sportivul să înregistreze succes, un accident muscular în timpul efortului, prezența unor idei false, deformate, despre sine sau despre adversar ;

5. „S_I" — **submulțimea semnalelor indiferente,** care nu au nici o acțiune asupra comportamentului emoțional.

Învățarea, desensibilizarea, conștientizarea, condiționarea, pot transforma semnificația semnalelor în mod diferit, în funcție de gradul de îmbogățire funcțională a sistemului afectiv și motivațional al sportivului. În această optică submulțimile discutate reprezintă o rezervă potențială, exploatabilă și profitabilă pentru optimizarea performanței sportive, printr-un proces de „learning" judicios.

Reuniunea submulțimilor „S_S" $\cup$ „S_{ev}" $\cup$ „S_{sat}" $\cup$ „S_p" $\cup$ „S_I", formează mulțimea variabilelor afective, care sînt elementele fundamentale din mediul intern și extern ; acestea declanșează și determină comportamentul emoțional al sportivului.

Referitor la rolul pentru afectivitate al recepției, se semnalează faptul că în unele teorii (Jams și Lange) semnalele venite de la mușchi, organe, sisteme (interoceptive), pot provoca diferite exteriorizări afective traduse în mimică, gesturi, posturi, verbalizări ; semnalele sînt esențiale în declanșarea și menținerea unor trăiri afective de tip autosugestiv.

La sportivii de mare performanță astfel de trăiri se modulează pozitiv în funcție de capacitatea de autoreglare-autosugestie și sînt implicate în starea de preparație pentru concurs. S-a demonstrat faptul că obținerea unui record are la bază un factor motivațional constituit și reprezentat în planul afectiv prin conștientizarea stării de optimum biologic și psihologic. Cu alte cuvinte, semnalele perturbatoare sînt anihilate ca forță, iar semnalele evocatoare sînt modulate pozitiv.

b) Intrările provenite de la etajele superioare ale nevraxului au un rol foarte important, deoarece pe de o parte permit — în anumite limite — etajelor nevraxiale să moduleze activitatea sistemului afectiv. Astfel încît intensitatea unui semnal „S" de exemplu (prezența valurilor mari la o probă nautică) să fie diminuată sau amplificată. Prin intermediul unor metode de pregătire psihologică sportivul ajunge să diminueze semnificația dezagreabilă a semnalelor perturbatoare, transformîndu-le în semnale indiferente, cu scopul de a-l orienta mai bine în ambianța de concurs respectivă.

Pe de altă parte, acest gen de intrări permit ca prin mecanismul învățării asociative să se îmbogățească repertoriul semnalelor de declanșare a stărilor afective. În acest fel unele obiecte și fenomene din mediul ambiant pot căpăta o coloratură afectivă pozitivă (în anumite cazuri, negativă), în funcție de rolul învățării, al condiționării. În cazul în care învățarea asociativă este perturbatoare pentru motivația sportivului, de exemplu condiționarea negativă în fața unei echipe, a unui gen de concurs, a unui anumit adversar, etc., se procedează prin desensibilizare, care este un proces cognitiv rațional. Grație acestui fapt sportivul ajunge ca în timp să-și modifice conduita afectivă printr-o modulare a atitudinii față de semnificația anumitor semnale cu care vine în contact.

c) Intrările în tonalizor provenite de la ieșirile sistemului afectiv însuși sînt foarte interesante în psihologia afectivității sportivilor de mare performanță, deoarece anumite stări antrenează altele, iar în unele condiții speciale, încetarea unei stări poate fi semnalul de declanșare a unui afect contrar (ca fenomen de suprareacție). Tonalizorul afectiv, ca rezonator al stării biologice și psihologice, la un moment dat facilitează experiențe noi pentru sportivi, deși instabilitatea lui — în sens cibernetic — este destul de mare.

Cu cît disciplina sportivă este mai bogat nuanțată în semnale imprevizibile (structuri aciclice, prezența adversarilor, schimbarea ambianței sau a stilului de joc etc.), cu atît instabilitatea tonalizorului afectiv este mai mare. Pentru calificarea într-o finală de scrimă de exemplu, asalturile preliminare pot fi cîștigate ușor sau greu ori pierdute (unele) ușor sau greu. Ori aceste variante de rezultate nu pot să nu impresioneze tonalizorul afectiv al sportivului care va marca o gamă variată de stări, mergînd de la bucurie pînă la tristețe.

Criteriile afective sau emoționale sînt oferite ca atare etajelor superioare ale nevraxului, de către sistemul afectiv, prin semnalul de ieșire „S".

Deși în organizarea strategică a comportamentului ,optimizarea deciziilor se face și în funcție de nivelul de confort care se scontează, în sportul de mare performanță apar unele particularități.

Astfel, stările afective sînt situate pe dimensiunea axială CONFORT ↔ DISCONFORT, într-o anumită ordine care poate fi considerată o scară de valori. Optimizarea deciziilor se va face în acest sens maximalizînd valorile pozitive separate sau minimalizînd valorile negative scontate.

Aceasta înseamnă că există o funcție — de forma generală a funcțiilor de utilitate — care distribuie valori diferitelor alegeri posibile. O astfel de funcție este denumită și **funcție hedonică,** deoarece nu este legată în mod necesar de un criteriu de utilitate.

Performanța sportivă se poate înscrie în această categorie. Aceasta duce la o stare afectivă deosebit de intensă în sens pozitiv, de exemplu cînd se doboară un record, fără ca utilitatea ei pe plan biologic și psihologic să fie evidentă pentru sportivul în cauză, ci dimpotrivă, uneori. În unele meciuri de rugbi, gală de box, raliu automobilistic, coborîre la schi, există riscul unor accidentări — uneori dramatice — care pot fi considerate ca expresie a unei strategii bazate pe un criteriu hedonic, dacă ne referim la participarea sportivilor în cauză.

Un exemplu clasic în acest sens este consumul de băuturi alcoolice sau fumatul la sportivii de mare performanță, care sînt neutile, dar pentru o anumită categorie agreabile, satisfăcînd deci unele criterii afective (plăcere).

Din aceste considerente rezultă că una din intervențiile majore ale sistemului afectiv este fixarea unui obiectiv pe care comportamentul trebuie să-l realizeze, iar acesta constă în crearea unei stări interne din grupa stărilor afective pozitive și evitarea stărilor afective negative. Este ceea ce Milner a denumit goal-seeking-mechanism (mecanismul de realizare de obiectiv).

Dată fiind situația uneori discordantă, antagonică dintre criteriile sistemului afectiv și criteriile elaborate de sistemul motivației biologice și mai ales sociale, reglarea comportamentului sportivilor întîmpină multe dificultăți.

Sportivul nu este întotdeauna capabil să efectueze o selecție riguroasă și eficientă a sistemului de criterii, din diferite motive și atunci apare o instabilitate internă care generează o stare de incapacitate funcțională a reglării comportamentului. De aici și unele nevroze afective sau deteriorări de motivații.

De altfel se consideră că raportul de forțe dintre sistemul afectiv cel al motivației biologice și cel al motivației psihologice, definește printre altele personalitatea sportivului, în care capacitatea de autoreglare a comportamentului emoțional poate fi decisivă.

Bibliografie

1. BĂLĂCEANU C., NICOLAU E. : Personalitatea umană — o interpretare cibernetică, ed. Junimea, 1972, cap. IX, sistemul afectivității.
2. BĂLĂCEANU C., NICOLAU E. : Contribuții la studiul transmiterii informației prin sinapsă, în „Neurologia, Psihiatria, Neurochirurgia", v. VIII, 1963, Nr. 6, pp. 531—540.
3. GOLU M. : Natura și bazele neurofiziologice ale psihicului, Editura științifică și enciclopedică, Buc., 1980.
4. HALL C. S., LINDZEY G. : Theories of personality, New York, Wiley, 1957.
5. JUNG K. G. : Psychologische Typen, Zürich, Rascher, 1921.
6. NEACȘU C. : Informația biologică, Editura științifică și enciclopedică, Buc., 1982.
7. ROȘCA AL. : Motivele acțiunilor umane, Sibiu, Studii și cercetări psihologice, VII+305, 1943.
8. TÜDOS S. : Analiza psihocibernetică a comportamentului tactic în jocurile sportive colective, Rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1975.

MARIA ȘERBAN : L'analyse psycho-cybernétique du comportement émotif des sportifs de haute performance

L'étude de la vie affective par l'intermédiaire de la psychocybernétique peut être facilitée en prenant comme point de départ l'analyse du comportement émotif, dans la cadre du schéma : stimulation-état-réponse.

Dans le cadre de cette interprétation, on peut considérer que la vie affective des sportifs de haute performance se caractérise par une multitude de sentiments correspondant à des états internes du système biocybernétique central.

Les messages reçus par le sportif permettent à „l'automate cérébral" de passer en un de ces états. Selon les précisions de l'auteur, le terme „état" doit être entendu dans son sens de la théorie des systèmes.

Le système affectif comprend les structures engeandrant les états affects (émotifs), avec les extériorisations affectives, les effets de contrôle et les sentiments leur correspondant.

En faisant appel au concept de tonaliseur affectif (T.A.), introduit par T. Winer, on peut considérer le système affectif comme un bloc opératoire dans le système nerveux. Le bloc T.A. émet un signal de sortie „S" qui actionne sur le niveau de confort de l'organisme du sportif.

En considérant le fait que le bloc T.A. peut se présenter en l'un des 8 états affectifs mentionnés, la forme du signal „S" sera différente, en fonction de l'état du T.A. On considère également que, dans le cadre de chaque valeur état, l'intensité (l'acuité) du signal „S" possède des valeurs intra- et inter-individuelles différentes.

MARIA ȘERBAN: A Psychocybernetical Analysis of the Emotional Behaviour of High Performance Sportsmen

An approach to the emotional life by means of psychocybernetics may be facilitated when the analysis of the emotional behaviour starts with a stimulus-response examination.

In such terms, the emotional life of high performance sportsmen is characterized by a finite multitude of feelings and experiences corresponding to the inner states of the central biocybernetic system.

The messages received by the sportsman, enable the „cerebral automaton" to experience one of this states. The author specifies that this term must be taken into consideration with its meaning in the theory of systems.

The emotional system includes the very structures generating the emotional states, their outward aspects, control effects and the corresponding experiences included.

With the help of the concept of emotional tuner (E.T.) introduced by T. Winer, we may consider the emotional system as an operating room within the nervous system. The E.T. block issues an output signal „O" which acts on the so-called comfort level of the sportsman's body.

Considering that the E.T. block may show one of the eight emotional states mentioned in terms of the E.T. state, the form of the „O" signal will differ. The author likewise underlines that within each value the intensity of the „O" signal has various intra and inter-individual values.

FILE DE ISTORIE

MEDIUL GEO-CLIMATIC, COMPONENTĂ A SUBSTRATULUI ISTORIEI CULTURII FIZCE

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Clubul sportiv „Progresul" București

Între elementele care au stat la baza apariției și evoluției vieții sportive românești — necesitatea, starea economică satisfăcătoare, stabilitatea și densitatea populației, factorul social-cultural, tradiția, posibilitatea de a ridica oricînd o oaste însemnată și bine instruită, factorul extern prielnic etc. — mediul geografic și climatic ocupă un loc aparte, prin legăturile sale directe și firești cu istoria din toate timpurile a acestui fenofen social. Pe teritoriul de azi al României, constituit din cîmpie, munți și dealuri, văi și ape încălzite de o climă temperat-continentală, strămoșii noștri, prezenți pe aceste meleaguri încă din preistorie, au făurit o civilizație înfloritoare din care își trage seva și fenomenul de care ne ocupăm.

Mai toate îndeletnicirile, probele și ramurile sportive care s-au impus la noi, alcătuind apoi sistemul național de educație fizică și sport, sînt legate sau au fost influențate de aspectele teritoriului și al climei, s-au înfrățit cu pămîntul țării.

Situată la întretăierea a trei regiuni europene (estică, vestică și sudică), cu climate sensibil deosebite România (unde media temperaturilor anuale și sezoniere de la Cluj nu se deosebește aproape cu nimic de cea de la Iași sau Dorohoi) „suferă influențele celor trei tipuri de climat, căpătînd din această cauză un caracter de tranziție, cu totul specific, ale cărei particularități trebuie legate și de aspectul general al orografiei sale" [1].

Prin înfățișarea și bogăția sa, pămîntul românesc, martor la cele mai însemnate evenimente, „a înrîurit considerabil istoria noastră" [2], *din care face parte integrantă și istoria mișcării sportive. Muntele, cîmpia, Dunărea și Marea de care sînt legate principalele îndeletniciri ale poporului nostru și ale strămoșilor săi — agricultura, creșterea vitelor, pescuitul, vînătoarea, cărăușia pe cursul apelor etc. — sînt totodată un laitmotiv al acelui mod de viață complementar pe care l-am numit viață sportivă. Lemnul, piatra și metalele solului străbun au slujit nu numai uneltelor și armelor, luntrelor monoxile și săniilor, ci și făuririi unor materiale și instrumente necesare jocurilor și întrecerilor, așa cum ceramica a oferit artei sculpturi rafinate de felul „Gînditorului" din neolitic, descoperit la Cernavodă, lîngă Dunăre și expus azi în Muzeul de istorie al R.S.R.*

Oare acești creatori de artă autentică, acești făuritori și mînuitori de unelte și arme să fi împrumutat ei de la alte populații arcul și săgeata, sulița, roata, luntrea, undița, mingea etc. și exercițiile legate de ele? Oare aruncarea suliței și lancei, a greutății și a discului, marșul și alergarea, înotul și vîslitul, cățărarea pe munte și călăria sînt mai grecești, mai corintice sau mai olympice decît getodacice? Problema originii motrice, a existenței unui singur focar este greu de dovedit prin documente și de aceea mai sigură ni se pare conclu-

zia că cu aceleași materiale și mijloace și cu aceleași exerciții s-au realizat, concomitent, educația fizică și sporturile pe mai multe locuri de pe glob, după apariția uneltelor. Tradiția însă ne-a obișnuit ca istoria acestor activități să înceapă de la Grecia antică, deci dintr-un singur loc, trecîndu-se cu ușurință peste faptul că și grecii, „cu capacitatea lor de creație și de sinteză au îndeplinit rolul și misiunea lor civilizatoare numai după formarea poporului grec", respectiv după descinderea acheienilor și apoi a dorienilor — populații care au provenit, după cum o arată istoria, tot din acest spațiu tracic, „din mănoasa și mirifica Vale a Dunării" — care împreună cu Carpații, Marea Neagră și Marea Egee au constituit spațiul din care au pornit și s-au răspîndit apoi, de la răsărit la apus, popoarele europene : indienii, tokharii, iranienii (medo-perșii), sciții, cimmerienii, sarmații, balticii (slavii), carienii, frigienii, tracii, ilirii, pelasgii, grecii, italicii [3].

Ca și civilizația în genere, cultura fizică a geto-dacilor și apoi a românilor a fost întru un spațiu dat, cum ar spune C. Noica, spațiu caracterizat printr-o structură armonioasă în marginile sale, avînd toate formele de relief, coborînd de la centru spre mare, ceea ce a contribuit la formarea unui popor unitar ca limbă și cultură, făuritor de timpuriu al unei culturi fizice unitare și permanente, ce a evoluat numai în cadrul geografic dacic sau românesc [4]. Ea „nu a roit, cum a făcut civilizația elenică, dînd colonii proprii pe toate coastele învecinate ; nu și-a aproximat spațiul, ca civilizația germană ; nu a colonizat pe alții, cum a făcut civilizația anglo-saxonă. A fost întru spațiul din jurul Carpaților. Prin acest spațiu au trecut și alte seminții ; dar au trecut, numai. Nom am rămas în el" [5] de la origine, de cînd istoricul Florus afirma, pentru vremea lui Augustus, că „dacii sînt legați de munți", „stau animați de munți" [6], și pînă astăzi.

Prin urmare, întocmai ca civilizația, și cultura fizică a lumii este omnicentrică — cum se exprima același filozof român — „adică are centrul pretutindeni iar circumferința nicăieri" [7].

Am recurs la această paranteză pentru a sublinia și aici perenitatea noastră pe aceste meleaguri încă înainte ca Dunărea, Carpații și Marea Neagră să se fi numit astfel, precum și pentru a releva faptul că asemenea civilizației, istoria culturii fizice a poporului român este integrată în istoria universală, în special în cea a Europei sud-estice.

Fără manifestările specifice prilejuite de cultul zeiței Bendis, al Cavalerului trac, al Cavalerîlor danubieni și de purtarea războaielor în care și-au dobîndit renumele de „cei mai viteji" ; fără însușirea și aplicarea doctrinei îndrăznețe potrivit căreia și oamenii pot fi nemuritori, nu numai zeii, cum credeau grecii ; fără adoptarea credinței că trupul nu poate fi vindecat fără îngrijirea deopotrivă a sufletului — cum socotea Zalmoxis — fără monoxilele, caii de rasă și renumita sicae dacică ; fără oina românească, după cum fără desenele rupestre de la Cuciulat și cuplul de la Hamangia ; fără ceramica de Cucuteni și podoabele geto-dacice ; fără miniaturile și ferecăturile, broderiile, sculpturile în lemn, os și piatră ale geniului românesc — fără ele cultura fizică universală, arta, știința și literatura omenirii ar fi fost mai sărace.

În cadrul isoriei vechi a culturii fizice a geto-dacilor, cultură care s-a dezvoltat, a supraviețuit și a intrat în civilizația europeană numai în măsura în care a valorificat propriul trecut cît și contactul direct cu lumea greacă și romană, nu există nici un indiciu care să dovedească știrbirea sau întreruperea evoluției sale. Dimpotrivă, împrejurările istorice, mediul, o serie de personalități de talia lui Burebista, toate au conlucrat la înălțarea și întărirea dacilor prin exerciții în cea mai pură tradiție.

Cum afirmam anterior, peisajul acestor locuri, natura montană, plaiurile, apele — și în primul rînd Dunărea, cale veche de comunicație — au constituit în decursul vremii motive naturale, firești, de inspirație a unor exerciții, instrumente, jocuri și manifestări cu profil identic sau apropiat celor din gama de azi a educației fizice și sportului.

Un popor care se așează pe malul mării, de pildă, nota A. D. Xenopol în urmă cu un secol și ceva, „în împlinirea necesităților sale, el va recunoaște îndată folosul ce poate trage din poziționea sa. El inventă întîi undița, cu care va prinde peștele ce-i

va servi la nutrire. O frunză ce plutește pe apă mînată lin de vînt și purtînd o insectă pe suprafața sa, îi dă ideea de luntre și cu aceasta el se avîntă în curînd pe nestatornicul element. Victoria sa îi dă sumeție; gustul de cunoștință îl împinge spre descoperiri; el vede multe popoare, cunoaște multe obiceiuri, spiritul său se dezvoltă prin mulțimea noțiunilor căpătate" [8]. Dar relieful țării noastre este prin excelență carpatic. Din cele mai îndepărtate timpuri Carpații nu au constituit o stavilă, nu au despărțit „o lume de alta" [9], ci dimpotrivă ei fac parte din categoria munților care cheamă și rețin pe om. Sînt „tovarăși de viață", cum îi numea O. Densușianu referindu-se la Masivul Retezatului [10].

Munții noștri, cu care locuitorii acestor meleaguri s-au înfrățit din cele mai îndepărtate timpuri, sînt ușor de străbătut transversal. Ei au o înălțime potrivită, mijlocie (în Carpații României sînt 10 vîrfuri care ating înălțimea de 2500 m: Moldoveanu — 2543 m, Negoiu — 2535 m etc.) și sînt ferăstruiți de riuri, trecători, pasuri (sînt 30 de pasuri de culme sau „predealuri" în limbaj popular: pasul Vulcanului, care traversează Carpații la 1621 m înălțime, pasul Urdele, pe lungul căruia s-a amenajat cea mai înaltă șosea din țară, care leagă nordul Olteniei, peste Parîng, de sud-vestul Transilvaniei etc.) și de văi.

Poziția geografică axială a lanțului carpatin, ale cărui vîrfuri și chei, cu posibilități lesnicioase de urcuș de pe ambii versanți, au fost întotdeauna o ispită pentru citadini, a favorizat dezvoltarea timpurie a drumeției. „O ascensiune în Carpați este grea numai la început, pentru că, odată depășit acest început, ascensiunea devine o plimbare", scria Emm. de Martonne [11], un bun cunoscător al munților noștri. Într-adevăr, cele cîteva drumuri ușor accesibile, create în Bucegi de pildă, ce oferă și azi minunate perspective, alpine, au fost poreclite „bulevarde" pentru faptul că erau foarte mult circulate, mai ales în zilele de sărbătoare [12].

Muntele, dealul, cîmpia au oferit multiple posibilități de manifestare sub aspect cultural și economic, fiecare din ele ocupînd „cam o treime din suprafața generală a țării și justificînd aceeași proporționalitate în repartiția principalelor resurse ale solului și subsolului" [13], grefînd în oamenii acestor meleaguri calități de buni crescători de vite, de herghelii de cai căutați și peste hotare, de vînători etc. Carpații noștri formează multe suprafețe plane, slab vălurite, platouri surprinzător de netede pentru înălțimea la care se află și tocmai ele sînt acoperite de acele pășuni bogate și întinse datorită cărora în România s-a dezvoltat, foarte de timpuriu, cel mai intens păstorit din Europa.

Specificul alpin a cultivat însă și calități psiho-fizice deosebite, cum ar fi dîrzenia, rezistența, neînfricarea, obișnuința de a urca la munte etc., oferind cu acest prilej minunate momente de petreceri populare la sărbători, tîrguri și nedei, desfășurate pe plaiurile lor. Căci ce era nedeia pomenită în documente încă de la 1373 (și pusă în legătură cu Munții Maramureșului), dacă nu chiar „Muntele petrecerii", cum apare tradusă în ungurește [14].

Baterea și străbaterea unor poteci peste piscurile muntelui, atît vara cît și iarna, cu ajutorul unor tălpigi de lemn sau a unor crampoane de fier, din necesități economice ori din dorința pură de cunoaștere a muntelui, a „tainelor" și dificultăților sale, au apărut la poporul român cu mult înainte ca aceste practici să fie numite turism, alpinism, orientare turistică, schi etc. Săpăturile arheologice au mai surprins încă dovezile materiale care arată că dacii aplicau pe talpa încălțămintei „crampoane de fier pentru mersul pe zăpadă și gheață" [15], muntele, ca și apa, nefiind o piedică greu de învins în orice anotimp al anului.

Poziția fizico-geografică a țării noastre aflată la răspîntia dintre Europa răsăriteană, centrală și meridională, teritoriul ei caracterizat prin forme echilibrate de relief (munți, coline, podișuri, cîmpii, lunci etc.), dispuse armonios în jurul arcului Carpaților, prevăzuți și ei cu defileuri și trecători de înălțime care favorizează comunicarea din cele mai vechi timpuri și crearea unor opere de talia „Mioriței", au stimulat și pătrunderile unor elemente culturale și etnice în toate sensurile, dar și procesul de diversificare a mijloacelor reunite în educația fizică și în ramurile sportive.

Cei de la munte au primit educația muntelui, riveranii apelor, pentru a deveni pescari sau corăbieri, au tre-

buit să cunoască mai întîi vîslitul și înotul, iar hergheliile de cai de rasă, călăria, vînătoarea și vînătoarea călare au fost specifice tot unor „terenuri prielnice" acestor îndeletniciri, ca să folosim expresia lui Arrian din al său Tratat de vînătoare. „Acolo unde terenurile sînt prielnice pentru călărie — se scrie în anticul Tratat —, precum în țările mișilor și ale geților sau în Sciția și Iliria, cerbii se vînează de pe cai sciți sau iliri." [16]

Tot la înfrățirea cu mediul se referea și A. D. Xenopol în argumentația sa potrivit căreia acest element este un atribut important al existenței sociale. „E ușor de recunoscut, scria istoricul român, că un popor care locuiește în munți, a cărui primă ocupațiune este vînatul, va căpăta în sufletul său un șir de noțiuni cu totul deosebite", [17] ce poartă amprenta rolului acestui mediu, prezent pînă și în toponimie.

Satul Vînători, pe apa Bistriței, pomenit în documente abia la 1617 (și încă 17 localități cu acest nume), cît și alte sate și comune ca Arcași (11 localități au rădăcina formată din cuvîntul „arc"), Munteni (9 localități), Cîmpeni (6 localități), Pădureni, Nedeia, Sulița, Pușcași, Tabăra, Aliceni (foarte multe), Năvodari (3 localități), Pescari (două localități), Poiana ... (97 de localități), Piscu... (13 localități), Stînca (7 localități), Vîrfu[ri][le] (6 localități), Piscani (3 localități) ș.a.m.d. au luat numele formei de relief pe care s-au născut și al îndeletnicirilor dominante la un moment dat. Ele sînt un indiciu al existenței străvechi a unor ocupații ale poporului nostru, popor ce a cultivat pe scară largă pămîntul, creșterea vitelor, meșteșugurile, comerțul etc., iar în lupte a întrebuințat arcul cu săgeți, sulița, lancea, sabia curbă, iar mai tîrziu armele de foc lucrate cu multă îndemînare în ateliere și cuptoare proprii.

Numele de Săneți — sat al Mitropoliei Moldovei la 1770 — sau de Pușcașu (Mehedinți), ori de Pușcașii (din județele Prahova și Vaslui) nu puteau fi luate de aceste așezări mai devreme de apariția armelor de foc în țările române, a primelor sînețe și pușci, respectiv în secolul al XVI-lea.

Apele, cursul rîurilor, Dunărea, Marea, ce străbat sau delimitează teritoriul României, au constituit din toate timpurile un drum natural ușor de parcurs de ambarcațiile vremii: luntre monoxile (pomenite, într-un număr mare, cu prilejul incursiunii din 335 î.e.n. a lui Alexandru cel Mare), luntre și bărci pescărești, ambarcații cu un catarg sau cu două, corăbii bizantine etc.

Siretul, Argeșul, Oltul, Mureșul, Prutul, Nistrul și alte căi de comunicație, navigabile și ele, puteau fi traversate, ca și Dunărea de altfel, înot. Pe de altă parte, Dunărea și Marea au slujit permanent la stabilirea legăturilor cu lumea mediteraneană și egeică, facilitînd înrîuririle reciproce din civilizație și cultură între lumea tracică și restul continentului european.

Dobrogea, poartă a sudului țării, larg deschisă spre Marea Neagră, ca viitor bastion înaintat al culturii latine și al romanității, a avut și misiunea, timp de peste un mileniu (începînd din secolul VII î.e.n., o dată cu fondarea Histriei pe teritoriul ei), de a potrivi aceste înrîuriri și de a le adapta civilizației autohtone a epocii. Aici s-a dezvoltat mai înainte însă o civilizație de sinteză, „internațională", s-au povestit faptele campionilor olimpici ai antichității și pe fundalul acestei culturi s-au suprapus ideile olimpice ale organizării unor gimnazii și întreceri de tipul celor din Grecia, mentalitatea rafinată cu privire la gimnastică (noțiune ce cuprindea tot ceea ce este inclus astăzi în cultură și educație fizică) — bunuri aduse cu ei de către noii veniți. Acest dialog se purta într-o epocă în care mai toate triburile continentului european trăiau sub semnul luptelor pustiitoare, al migrațiilor, al căutării unui teritoriu mai prielnic așezării lor definitive.

Fără a-i preamări importanța și fără a i-o diminua, mediul geografic și climatic și-a avut influența sa asupra limitelor dezvoltării mișcării noastre sportive, iar dintr-un anumit punct de vedere a reprezentat chiar factorul de bază care a grăbit sau a încetinit această dezvoltare. Locuitorii unui teritoriu cu o rețea hidrografică neînsemnată, de pildă, lipsit de munți, cu o climă în care gheața și zăpada apar la cîțiva ani sau cîteva zile pe an, nu au avut și nu vor avea posibilitatea de a practica atîtea sporturi ce depind de natura înconjurătoare, de mediul natural.

Am adus în discuție problema mediului, a cărui influență asupra societății omenești, inclusiv asupra vieții ei sportive, a fost „din ce în ce mai

redusă, pe măsura succesiunii modurilor de producție"[18], *deci mai puternică pe treptele inferioare de dezvoltare a societății, pentru a fi luat în considerare în aprecierile cu privire la geneza, evoluția și răspîndirea multora dintre activitățile care au devenit ulterior probe și ramuri sportive.* *

[1] Tiberiu Morariu, în *Unitate și continuitate*, p. 11.
[2] C. C. Giurescu și Dinu C. Giurescu, *Ist. rom.*, I, p. 15.

[3] Iosif C. Drăgan, *Noi, Tracii*, I, 1976, p. 65.
[4] P. P. Panaitescu, *Introducere la istoria culturii românești*, București, 1969, p. 24—26.
[5] C. Noica, „Ființă și rostire românească". În : *Trepte de civilizație românească*, București, 19, p. 203.

[6] Florus, II, 28 [IV, 12], 18.
[7] C. Noica, op. cit., p. 203.
[8] A. D. Xenopol, *Cultura națională*, 1868, p. 195.
[9] I. Andrieșescu, în *Buletinul Com. Mon. Ist. pe 1915*, p. 15.
[10] O. Densușianu, *Graiul în Țara Hațegului*, București, 1915, p. 3.
[11] Emm. de Martonne, *Recherches sur l'évolution morphologique des Alpes de Transylvanie*, Paris, 1906, p. 146.
[12] C. Burghele, *Dunărea de la Baziaș pînă la Marea Neagră*, [Edit.] U.C.F.S., 1966, p. 3.
[13] Tiberiu Morariu, în op. cit., p. 10.
[14] C. C. Giurescu și Dinu C. Giurescu, *Ist. Rom.*, I, p. 16.
[15] *Ist. Rom. Compendiu*, p. 33.
[16] v. *Izvoare*, I, p. 595.
[17] *Ist. Rom.*, I, p. XIII.
* Fragment din „*Istoria sportului din România*", în curs de elaborare de către autorul articolului.

NICOLAE POSTOLACHE : The Geo-Climatic Environment, A Component of the Historical Essence of Physical Culture

The author, by using arguments, facts, reference books (mainly history books), shows that underlying the beginning and development of a sporting life in Romania are a number of factors of vital importance — the economic situation, the stability and density of population, the socio-cultural development, tradition, favourable foreign conditions, and last but not least the geographic and climatic environment. In fact the geo-climatic environment has natural and direct connections to the history of this phenomenon. Along the years, the geographic and climatic environment has influenced on the limits of our sporting movement, as a matter of fact, from certain viewpoints it may be considered that it has either accelerated or slowed down this development.

NICOLAE POSTOLACHE : L'ambiance géo-climatique — une composante de la base de l'histoire de la culture physique

Usant d'une impressionnante argumentation théorique et réelle et de nombreuses références à des ouvrages historiques, géographiques et politiques rédigés par des auteurs de renom, l'auteur affirme que l'ambiance géographique et climatique a joué un rôle important dans l'apparition et l'évoluation de la vie sportive en Roumanie depuis les temps les plus anciens, en dehors d'autres facteurs d'importance majeure — l'état économique, la stabilité et la densité de la population, le développement socio-culturel, la tradition, les conditions extérieures favorables. L'affirmation repose sur le fait que le milieu géo-climatique est naturellement et directement lié à l'histoire immémoriale de ce phénomène. Le milieu géographique et climatique a exercé, au cours des années, une importance influence sur les limites du développement de notre mouvement sportif et, à certains points de vue, il a représenté le facteur de base même, capable de hâter ou de ralentir ce développement.

INHALT

* * * : Leitungsartikel 1
GH VLĂDICA : Einige standpunkten der Sozialfunktionen und gleichungen der Körperkultur und Sport 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

AD. DRAGNEA : Motrische Fähigkeiten Struktur, Erklärung und möglichkeiten für diese Wertungen 8
V. STĂNCULESCU : Sportform in der Leistungsfussball 14
E. HORN : Über den fliegenden Ball 21

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Aspekten über die gegenständlichkeit der Alpen Skyleufer Trainingen . . . 28
I. MOTROC : Tendenzen in den Leistungsfussball und Trainings methoden in diesen sinnen . 35
I. BOTA : Individualisierung der Training in Handball . . . 40
N. DINESCU : Theoretische und Methodische Gründungen in die Entscheidungen der Fusball Schiedsrichters 45

SPORTMEDIZIN

VIORICA FILCESCU, ANCA ROSETTI, CARMEN DUMITRU, MARILENA SLĂTINEANU, RALUCA VRÎNCEANU : Betrachtungen über die Änderungen der E.K.G. prüfung und die positive Herzschlag einflüsse, bei einige Mittelsträke läufer der Jungen Leichtathletinen 51

MEINUNGEN — BERATUNGEN

MARIA ŞERBAN : Eine Analyse für die Gemütsbewegung der Leistungssportler 55

GESCHICHTLICHES

N. POSTOLACHE : Geo-Klimatische Kreise, ein Mitteil für Gründung der Geschichte des Körperkultur 61

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1
Г. ВЛАДИКА: Некоторые точки зрения о социальных функциях и значении физической культуры и спорта 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

АД. ДРАГНЯ: Двигательная способность. Структура, определение и инструменты для их исследования и классификации 8
В. СТАНКУЛЕСКУ: Спортивная форма в футболе высших достижений 14
Э. ХОРН: О полете мяча 21

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ЕЛЕНА НЯГОЕ, В. КЫРСТОЧА: Некоторые аспекты объективизации тренировки горнолыжников 28
И. МОТРОК: Некоторые тенденции в футболе высших достижений и их использование на тренировках 35
И. БОТА: Индивидуализация тренировочного процесса в гандболе 40
Н. ДИНЕСКУ: Теоретические и методические основы решения футбольного арбитра 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ВИОРИКА ФИЛЧЕСКУ, АНКА РОСЕТТИ, КАРМЕН ДУМИТРУ, МАРИЛЕНА СЛАТИНЯНУ, РАЛУКА ВРЫНЧАНУ: Соображения над пременениями электрокардиограммы и динамики сердца относительно действенности в спорте у группы молодых бегунь на средние дистанции 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

МАРИЯ ШЕРБАН: Психокибернетический анализ эмоционального поведения у спортсменов высших достижений 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Географическая и климатическая среда — составная часть основы истории физической культуры 61

I. P. Informaţia c. 2567

41 404

Lei 10

SZEMLÉZVE

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

11 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU

SECRETAR GENERAL AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN, PREȘEDINTELE REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

Mult iubite și stimate tovarășe NICOLAE CEAUȘESCU,

Împreună cu întregul nostru popor, sportivii patriei, activul mișcării sportive au urmărit cu cel mai viu interes și mîndrie patriotică lucrările marelui forum al comuniștilor și își exprimă întreaga lor aderiune la Raportul prezentat și documentelor programatice aprobate, documente de excepțională însemnătate teoretică și practică, care prefigurează cu claritate și rigoare științifică viitorul României socialiste și care poartă amprenta gîndirii și activității dumneavoastră revoluționare, profund creatoare.

Pentru tot ceea ce ați făcut și faceți spre binele și fericirea națiunii române, pentru certitudinea marilor împliniri viitoare, ne exprimăm în aceste momente solemne sentimentul de nemărginită bucurie pentru realegerea dumneavoastră, mult iubite și stimate tovarășe NICOLAE CEAUȘESCU, în suprema funcție de secretar general al partidului.

Prezența dumneavoastră în fruntea partidului și statului nostru, act de voință al întregului popor, reprezintă chezășia sigură a înfăptuirii neabătute a măreților obiective stabilite de Congresul al XIII-lea al partidului pentru viitorul națiunii, garanția înaintării viguroase a patriei noastre pe noi culmi de progres și civilizație.

Acestor sentimente și gînduri le alăturăm voința fermă și unanimă a tuturor sportivilor și a întregului activ al mișcării sportive de a ne angaja solemn să acționăm cu fermitate revoluționară pentru a ne aduce din plin contribuția la traducerea în viață a hotărîrilor Congresului, cu remarcabile realizări atît în producție, cît și în activitatea sportivă.

Un puternic stimulent îl constituie pentru noi, toți cei care activăm pe tărîmul sportului, prevederile din Directivele Congresului al XIII-lea referitoare la acordarea, în continuare, a unei deosebite atenții perfecționării organizării și desfășurării în bune condiții a competiției sportive naționale „Daciada".

Vă asigurăm, mult iubite și stimate tovarășe secretar general, că sub conducerea organelor și organizațiilor de partid vom face totul pentru îmbunătățirea substanțială a activității de educație fizică, a sportului de masă și de performanță, la nivelul exigențelor dezvoltării societății socialiste românești. În colaborare cu ceilalți factori cu răspunderi în sport, vom milita cu toată dăruirea pentru sporirea contribuției educației fizice și sportului la creșterea unor generații viguroase, la dezvoltarea fizică armonioasă și întărirea sănătății poporului, la formarea multilaterală a personalității umane, precum și pentru creșterea continuă — și prin sport — a prestigiului României socialiste în lume.

CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PRIN VOINȚA UNANIMĂ A COMUNIȘTILOR,
A ÎNTREGULUI POPOR, TOVARĂȘUL

NICOLAE CEAUȘESCU

A FOST REALES ÎN SUPREMA FUNCȚIE
DE SECRETAR GENERAL AL PARTIDULUI

SPRE NOI ŞI STRĂLUCITE ÎMPLINIRI SOCIALISTE, SUB CONDUCEREA ÎNŢELEAPTĂ A PARTIDULUI, A TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU

19–22 noiembrie 1984. Este perioada în care, în Capitala patriei, s-au desfăşurat lucrările Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român, marele forum al comuniştilor, al întregului popor, eveniment de însemnătate excepţională, gravat solemn cu litere de aur în cartea istoriei naţionale, care se va întipări cu litera caldă a dragostei şi recunoştinţei în inimile generaţiilor de astăzi şi a celor care ne vor urma ca un moment de mare importanţă în viaţa partidului şi a întregii naţiuni. Congresul al XIII-lea al partidului îşi merită pe deplin locul în istorie pentru că el a dezbătut şi adoptat, într-un climat de înaltă răspundere pentru destinele patriei, hotărîri de covîrşitoare însemnătate pentru mersul înainte al patriei socialiste, hotărîri ce alcătuiesc programul de muncă şi viaţă nu numai al celor peste 3 milioane de comunişti din ţara noastră, ci al întregului popor, al tuturor celor peste 22 de milioane de cetăţeni ai României socialiste pentru anii unui nou cincinal şi, în perspectivă, pentru încă un deceniu, deci pînă la finele acestui mileniu. A fost adoptat un program măreţ de activitate privind dezvoltarea economico-socială, de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintarea României spre comunism, spre visul de aur al omenirii, program pe care toţi oamenii muncii din patria noastră, indiferent de domeniul în care îşi desfăşoară activitatea, l-au primit cu entuziasm, cu deplină aprobare, cu hotărîrea de a face totul pentru a-l traduce în viaţă. Se manifestă astfel, cu deosebită forţă, trăsătură definitorie a societăţii româneşti – unitatea indestructibilă dintre partid şi popor, unanima adeziune a tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naţionalitate, la înţeleapta politică a partidului.

Cu înaltă conştiinţă revoluţionară şi patriotică, cu profundă răspundere pentru destinele ţării şi ale întregii noastre naţiuni, delegaţii la Congresul al XIII-lea al partidului, îndeplinind voinţa de neclintit a tuturor comuniştilor români, a întregului popor, au ales într-o impresionantă unanimitate în funcţia supremă de secretar general al Partidului Comunist Român pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu, cel mai iubit fiu al naţiunii noastre, conducătorul încercat al partidului şi poporului român, personalitate de înalt prestigiu şi autoritate a vieţii politice contemporane. Acest mare act politic de importanţă istorică, înfăptuit de forumul suprem al comuniştilor români, expresia cea mai înălţătoare a unităţii de gînd şi de simţire a partidului, a întregului popor, reprezintă cea mai sigură garanţie că istoricele hotărîri adoptate de Congresul al XIII-lea vor fi exemplar îndeplinite, că întregul nostru popor, strîns unit în jurul Partidului Comunist Român, al marelui său erou naţional, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, va înfăptui neabătut programele de dezvoltare economico-socială a ţării, asigurînd înaintarea hotărîtă a patriei noastre spre culmi tot mai înalte de civilizaţie şi progres. Reinvestirea în înalta funcţie de secretar general al partidului a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, ctitorul neobosit şi arhitectul vizionar al României socialiste moderne consacră un act de exemplară însemnătate pentru prezentul şi viitorul patriei noastre, pentru întreaga viaţă politică şi socială a poporului român. Un act menit să determine, prin înalta-i semnificaţie, adeziunea populară unanimă, legămîntul solemn al comuniştilor, al tuturor fiilor patriei de a urma neabătut însufleţitorul exemplu de abnegaţie şi dăruire comunistă, patriotică al secretarului general al partidului, pentru înfăptuirea măreţelor obiective stabilite de Congres, elaborate cu contribuţia determinantă a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, în care se regăsesc vocaţia constructivă a poporului nostru, dimensionată la cea mai înaltă amplitudine.

În centrul dezbaterilor marelui forum al comuniştilor români s-a aflat magistralul Raport prezentat de tovarăşul Nicolae Ceauşescu, document programatic de însemnătate inestimabilă, de excepţională valoare teoretică şi practică, care face o analiză profundă,

multilaterală a relațiilor economico-sociale din patria noastră, a realizărilor obținute în actualul cincinal, a activității organizatorice, politice și ideologice a partidului, a întregii vieți internaționale, a tendințelor de dezvoltare a lumii contemporane. Raportul generalizează experiența partidului și poporului nostru în construcția socialismului, formulează teze teoretice noi privitoare la fenomenele economice și politice actuale și la soluțiile revoluționare pe care le impun, la stadiul istoric în care se găsește procesul edificării noii societăți în România. Raportul fundamentează cu clarviziune, în mod științific, direcțiile principale spre care trebuie concentrate prioritar, în cincinalul 1986–1990 și în deceniul următor, eforturile partidului, ale întregului popor, pentru înfăptuirea în viață a obiectivelor celei de a treia etape de realizare a Programului partidului. Prin modul în care au fost adoptate hotărîrile și orientările privind dezvoltarea viitoare a României, prin ampla și cuprinzătoarea dezbatere pe care a prilejuit-o, prin întreaga sa desfășurare, Congresul al XIII-lea al partidului a pus cu cea mai mare forță în lumină realitățile definitorii ale României socialiste de astăzi : democratismul autentic al vieții noastre politice și sociale, unitatea de monolit a poporului în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu. Marele forum a dovedit, cu deosebire, modul pilduitor în care partidul își exercită misiunea de înaltă răspundere cu care a fost investit de istorie, aceea de forță politică conducătoare a operei de construcție socialistă.

Magistralul Raport prezentat în fața Congresului de tovarășul Nicolae Ceaușescu, document programatic cu puternică înrîurire, deopotrivă în planul dezvoltării și modernizării bazei tehnico-materiale a societății socialiste multilateral dezvoltate, al perfecționării relațiilor de producție și sociale a maselor, constituie o demonstrație elocventă de înțelegere superioară a aplicării legilor generale ale revoluției socialiste la condițiile concrete, reale ale țării noastre. Totodată, prin pătrunzătoarea analiză a fenomenelor și problemelor majore ale lumii contemporane, prin soluțiile constructive ce se desprind din cuprinsul Raportului, acesta aduce noi și importante contribuții la înarmarea umanității cu convingerea că stă în puterea sa să-și apere bunurile supreme : munca, viața, pacea.

Noile orientări strategice formulate în Raport au un puternic fundament științific, fiind izvorîte din studierea și aprofundarea cerințelor obiective ale etapei pe care o parcurgem, a posibilităților și aspirațiilor poporului nostru, a fenomenelor și tendințelor din economia mondială. Întreaga concepție ce fundamentează măsurile prevăzute în Raport, menite să asigure soluționarea problemelor esențiale ale dezvoltării economice și sociale, este străbătută ca un fir roșu de afirmarea tot mai puternică a imperativului dezvoltării intensive, a creșterii puternice a calității și competitivității produselor noastre, a înaltei eficiențe economice. Așa cum sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu, dezbaterile Congresului al XIII-lea al partidului au avut un puternic caracter de lucru, s-au desfășurat într-o atmosferă de fermitate și exigență partinică, au fost pătrunse de înaltă răspundere față de interesele operei de edificare socialistă a patriei, ale dezvoltării economico-sociale. Iar aceasta ilustrează cu putere înaltele calități politice, maturitatea de gîndire și acțiune, marea răspundere a comuniștilor, faptul că în rîndurile partidului se află cei mai buni dintre fiii poporului nostru, că partidul este inima vie, conștiința lucidă și clarvăzătoare a națiunii socialiste române. Marele forum comunist al țării a adoptat hotărîri de însemnătate fundamentală, esențială fiind acum munca, activitatea pentru înfăptuirea lor, pentru materializarea fiecăreia dintre prevederile acestor documente. Aceasta înseamnă că, în toate domeniile, în toate sectoarele de activitate trebuie să se perfecționeze necontenit stilul de muncă, să se intensifice eforturile în vederea unirii și mobilizării exemplare a energiilor și puterilor creatoare ale tuturor oamenilor muncii, a punerii în valoare a marilor resurse de inițiativă, de spirit gospodăresc ale acestora. În perioada care urmează trebuie să se desfășoare o vastă muncă politico-organizatorică, asigurînd cunoașterea temeinică a hotărîrilor Congresului, înțelegerea profundă a sensurilor și rațiunilor economice și sociale care le-au determinat — astfel încît acestea să devină parte intrinsecă a muncii și vieții de zi cu zi a tuturor oamenilor muncii — stabilind, deopotrivă, prioritățile și direcțiile concrete de acțiune în fiecare unitate, repartizînd just forțele și concentrînd eforturile spre ceea ce este esențial la fiecare loc de muncă.

Există toate premisele favorabile înfăptuirii obiectivelor pe care le-a adoptat marele forum comunist, obiective cărora opțiunile partidului, ale poporului, pătrunse de înaltă răspundere pentru prezentul și viitorul patriei, le-au conferit putere de lege a mersului nostru înainte. Este de datoria comuniștilor, a întregului popor, a noastră a tuturor de a răspunde prin fapte chemării înflăcărate a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, de a acționa strîns uniți în jurul partidului, al marelui său

conducător, pentru înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XIII-lea, arătînd lumii că pe meleagurile românești trăiește, învață și muncește un popor mîndru, harnic și demn, un popor conștient că un destin de prosperitate și civilizație, că un loc de cinste între statele lumii, se dobîndesc numai prin muncă, prin mobilizare exemplară a energiilor, prin unire în cuget și-n simțiri, prin dăruire revoluționară.

Împreună cu întregul partid și popor, sportivii patriei, tot activul mișcării de educație fizică și sport au urmărit cu emoție și cu cel mai viu interes lucrările marelui forum al comuniștilor români, Congresul al XIII-lea al partidului, au primit cu un sentiment de profundă satisfacție, bucurie și mîndrie patriotică realegerea tovarășului Nicolae Ceaușescu în suprema funcție de secretar general al partidului, celelalte documente adoptate. Exprimîndu-și deplina aderiune la toate istoricele hotărîri ale Congresului, care prefigurează viitorul luminos al României socialiste, tineretul sportiv al țării, toți activiștii mișcării sportive se angajează în mod solemn, la locurile lor de muncă și învățătură, în activitatea desfășurată pe terenurile de sport să nu precupețească nici un efort, să participe cu întregul lor elan și cu toată pasiunea la înfăptuirea integrală a sarcinilor de mare răspundere și însemnătate pe care Congresul al XIII-lea le-a pus în fața poporului nostru.

Pe deplin angajați în efortul de amplificare a succeselor mereu mai mari pe care le obține România socialistă în toate domeniile de activitate, sportivii patriei se angajează solemn în fața tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, că vor face totul ca marea competiție națională a sportului românesc, „Daciada", organizată din inițiativa celui mai iubit și stimat fiu al poporului nostru, să devină cu adevărat o întrecere a întregului tineret, a oamenilor muncii, că vor lupta cu eforturi înzecite pentru pregătirea marilor competiții internaționale ale anului viitor, pentru a reprezenta cu cinste și demnitate culorile scumpe ale tricolorului românesc, pentru creșterea continuă a prestigiului sportiv al României socialiste.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

MODALITĂȚI DE APLICARE A PREVEDERILOR NOILOR PROGRAME DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. univ. IOAN ȘICLOVAN
I.E.F.S.

Articolul de față își propune să răspundă unor solicitări manifestate de numeroși profesori de educație fizică în direcția clarificării în mai mare măsură a modalităților de aplicare a prevederilor noilor programe de educație fizică, documente de primă mărime pentru organizarea și desfășurarea pe un plan superior a educației fizice școlare.

În acest sens, ținînd seama de dimensiunea și, de asemenea, de multitudinea de ipostaze ale predării educației fizice școlare, în abordarea titlului prezentului articol recurgem la formula **întrebări** și **răspunsuri**, sperînd că, în acest mod, vom putea fi nu numai mai concișI, ci și mai expliciți.

I. Ce considerente au impus elaborarea unor noi programe de educație fizică ?

De la data elaborării programelor anterioare s-au scurs 8 ani, interval în care :

— mișcarea sportivă românească a beneficiat de noi și valoroase idei programatice, cuprinse cu deosebire în Mesajele adresate de secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, Conferințelor pe țară ale mișcării sportive din anii 1975 și 1982, precum și în cuvîntările rostite cu diferite prilejuri în care pentru întregul domeniu al educației fizice și sportului s-au trasat obiective și sarcini noi, pe măsura exigențelor crescînde ale formării omului nou și a integrării acestuia în viața socială ;

— au apărut și unele legi noi ca, de exemplu, Legea educației și învățămîntului, în anul 1978, și Legea sănătății, în anul 1978, ambele cuprinzînd prevederi ce conferă educației fizice școlare atribute sociale de cea mai mare însemnătate pentru formarea multilaterală a personalității cetățeanului constructor al socialismului și comunismului ;

— s-a acumulat, de asemenea, o bogată experiență organizatorică și metodologică, generată de noi concepte și orientări didactice, de numeroase concluzii novatoare ale unor cercetări științifice fundamentale și aplicative, de căutări metodice curajoase manifestate de multe cadre de specialitate angajate pentru realizarea unei calități superioare a educației fizice școlare.

Privite prin prisma ideilor novatoare cuprinse în magistralul Raport prezentat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU la Congresul al XIII-lea al partidului, a noilor documente programatice și, de asemenea, în lumina noilor cuceriri teoretice și metodice, prevederile vechilor programe se dovedeau depășite, după cum la un nivel necorespunzător se situau și unele practici ce influențau negativ atît conceperea organizării procesului instructiv-educativ, cît și desfășurarea acestuia la cote optime.

În acest sens, credem că este binevenită enumerarea unor aspecte pe cît de negative și de frecvent întîlnite în activitatea practică din ultimii ani, pe atît de contradictorii față de noile exigențe rezultate din documentele de partid și de stat menționate mai sus, din patrimoniul înnoit al teoriei și practicii educației fizice școlare :

— slaba preocupare pentru armonizarea conținutului predării educației fizice cu specificul solicitărilor fizice implicate de viitoarea profesiune a elevilor, precum și cu cele proprii altor activități productive depuse de elevi de-a lungul anului școlar ;

— insuficienta preocupare pentru influențarea dezvoltării fizice armo-

nioase a elevilor, ca și a combaterii deficiențelor și atitudinilor fizice deficiente ;

— proporționarea necorespunzătoare a predării mijloacelor ce asigură baza pregătirii fizice a elevilor, în sensul supradimensionării în conținutul lecțiilor a jocurilor sportive și în mod deosebit a handbalului, în dauna evidentă și desigur nejustificată a elementelor atletice și de gimnastică ;

— slaba eficiență a inițierii sportive a elevilor, la absolvirea studiilor medii un procent considerabil al acestora nefiind în stare să practice independent și la un nivel acceptabil nici măcar o singură ramură de sport ;

— menținerea unei evidente disproporții între organizarea activității elevilor în lecții frontal, simultan cu întreg efectivul clasei, pe de o parte, și tratarea diferențiată, în raport cu disponibilitățile, motivațiile, opțiunile subiecților cu care se lucrează, pe de altă parte.

Prevederile noilor programe contribuie în bună măsură la înlăturarea acestor serioase neajunsuri, fapt ce ne îndreptățește să scontăm îmbunătățiri ale eficienței educației fizice încă din acest an școlar.

II. Care este rațiunea diferențierii predării unor activități pe cîte doi ani de studiu, iar altora la nivelul întregului ciclu de învățămînt (gimnazial sau liceal) ?

Într-adevăr, dezvoltarea fizică armonioasă, calitățile motrice, capacitatea de organizare (după părerea noastră, mai întemeiată ar fi denumirea „exerciții de adunare, deplasare și formații de lucru"), cunoștințele pentru practicarea exercițiilor fizice și contribuția la pregătirea elevilor pentru diferite meserii, aceasta din urmă numai pentru învățămîntul liceal, nu sînt prevăzute a fi predate diferențiat pe clase. Obiectivele, conținutul și indicațiile metodico-organizatorice aferente acestor elemente ale programei sînt greu departajabile pe clase, mai ales că nici particularitățile de vîrstă prezentate de elevi de la un an de studiu la altul nu sînt prea mari.

Diferențierea predării unor activități pe grupe de cîte două clase V—VI, IX—X etc. — atletism, gimnastică acrobatică și ritmică, trîntă, baschet, handbal, volei, fotbal, oină, sporturi de iarnă, rugby și badminton (numai pentru liceu) și înot (numai pentru gimnaziu) — evidențiază atenția deosebită ce se acordă instruirii sportive a elevilor, sistematizării predării de așa natură ca, la fiecare din intervalele respective, subiecții să obțină nivelul de pregătire scontat.

Diferențierea la care ne referim mai este determinată și de unele prevederi generale ale programei, ca, de exemplu, la încheierea treptei I elevii să fie inițiați într-un singur joc sportiv, în finalul treptei a II-a — în două jocuri sportive și altele.

În finalul acestei fațete a problematicii programei, ne exprimăm convingerea că, treptat, odată cu îmbogățirea datelor referitoare la aplicarea prezentei programe și, desigur, cu mandatarea unui organism care să centralizeze și să sintetizeze experiența pozitivă (indicat ar fi I.E.F.S.), diferențierea predării pe clase va deveni o realitate în predarea tuturor elementelor programei, mai ales că dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, îndemînării, a realizării dezvoltării fizice armonioase, nu pot fi puse sub incidența acelorași obiective, conținut și indicații metodico-organizatorice, fie că se lucrează cu elevii claselor a V-a sau a VIII-a, a IX-a ori a XII-a.

III. În ansamblul ei, programa prevede 17 elemente de conținut pentru gimnaziu și 18 pentru liceu. Care dintre acestea trebuie predate obligatoriu și care pot fi lăsate la alegerea profesorului ?

Un număr atît de mare ar echivala cu o supraîncărcare a elevilor, dar aceasta numai aparent, deoarece în procesul predării nu trebuie cuprinse toate activitățile înscrise în programă.

Caracter obligatoriu, indiferent de condițiile în care funcționează școala, au următoarele elemente : dezvoltarea fizică armonioasă, calitățile motrice, capacitatea de organizare, cunoștințe privind practicarea exercițiilor fizice pentru ciclul gimnazial, iar pentru cel liceal se mai adaugă contribuția la pregătirea elevilor pentru meseriile specifice unităților școlare.

Obligatorii devin și inițierea într-un joc sportiv în treapta I de liceu și școlile profesionale, două jocuri sportive în treapta a II-a, din care în unitățile din mediul rural unul va fi oina, exercițiile de atletism și gimnastică.

Potrivit indicațiilor pentru aplicarea programei, obligatorie ar fi și inițierea în sporturile de iarnă, dar realizarea acesteia chiar în școlile din zona muntoasă este condiționată de existența materialelor și echipamentelor adecvate, fără să mai amintim și de depărtarea locurilor respective

de unitatea școlară, ceea ce ar putea determina perturbarea orarului școlii și, desigur, desfășurarea lecției respective „în fugă", fără efecte instructive trainice.

Sub incidența condițiilor corespunzătoare de spațiu și materiale se află și predarea trîntei, oinei și înotului, alegerea acestora făcîndu-se tot numai în raport cu asigurarea integrității corporale a elevilor și a desfășurării normale a orarului. Organizarea oinei pe spații restrînse poate atrage serioase vătămări corporale, după cum predarea trîntei fără saltele corespunzătoare, nesocotirea în predare a categoriilor de greutate, ar putea avea, de asemenea, efecte dăunătoare.

Privind includerea obligatorie și în toate lecțiile a exercițiilor de atletism și gimnastică, educația fizică școlară a acumulat și în acest sens o notabilă experiență pozitivă. Încă cu mulți ani înainte se preciza cu totul întemeiat ca atletismul să fie programat în trimestrele I și III, iar gimnastica acrobatică și ritmică în trimestrul II. Măsura în cauză poate fi menținută și pentru viitor, dar adăugînd și unele precizări noi, fără de care nu s-ar putea realiza indicația cuprinderii în toate lecțiile a exercițiilor de atletism și gimnastică :

Privind atletismul :

Unele structuri de exerciții ca, de exemplu, startul de jos și lansarea de la start, pasul lansat de viteză pe distanța de 15—20—30 m, exerciții din școala alergării pot și trebuie cuprinse inclusiv de-a lungul trimestrului II, în cadrul verigilor lecției — pregătirea pentru efort, perfecționarea calităților și deprinderilor motrice aferente temelor lecției.

Privind alergările de rezistență, acestea trebuie programate tot de-a lungul tuturor lecțiilor și trimestrelor, în veriga dinaintea concluziilor și recomandărilor pentru munca independentă și cu o durată așa cum se prevede în S.U.V.A.

Privind gimnastica :

În primul rînd, și poate este binevenită măsura, predarea elementelor de acrobatică, de ritmică și de sărituri nu mai constituie conținutul exclusiv al lecțiilor trimestrului II, așa cum se prevedea în vechea programă. Desigur, ponderea lor în trimestrul II rămîne în continuare crescută, dar elemente de gimnastică se predau și în celelalte trimestre, cu deosebire în veriga formațiilor de adunare, deplasare și de lucru (capacitatea de organizare), în cea a dezvoltării fizice armonioase, a pregătirii pentru efort, a liniștirii organismului și concluziilor. Conținutul tuturor acestor verigi este de neconceput fără prezența elementelor proprii gimnasticii și iată, deci, că indicația precizată de programă privind cuprinderea în toate lecțiile inclusiv a exercițiilor de gimnastică este deplin realizabilă.

IV. Cum trebuie realizată indicația ca în lecțiile din învățămîntul gimnazial 30 de minute să fie rezervate dezvoltării fizice armonioase și a calităților motrice, 20 de minute pentru deprinderi motrice de bază, aplicative și inițiere sportivă, iar în lecțiile din licee 25—30 de minute pentru dezvoltarea calităților motrice și dezvoltarea fizică armonioasă și 15—20 de minute pentru inițierea sportivă, abordînd o singură ramură de sport ?

Indicația în cauză trebuie privită în strînsă corelație cu atributele de mare însemnătate socială conferite de către factorii de conducere ai societății noastre educației fizice școlare și asupra cărora s-a acționat, regretabil, mai puțin sistematic și, implicit, cu o slabă eficiență.

În privința dezvoltării fizice armonioase, de exemplu, deși s-a instituit cu această menire chiar o verigă a lecției de educație fizică, cea a influențării selective a aparatului locomotor, rezultatele activității practice nu s-au ridicat la un nivel corespunzător. Lucrurile nu s-au îndreptat nici în urma apariției legii privind asigurarea sănătății populației care, printre altele, prevede și obligativitatea cadrelor de specialitate „să aplice programe speciale de gimnastică pentru elevii și studenții care prezintă deficiențe în dezvoltarea fizică". Dacă la aceasta mai adăugăm faptul că profesorii au ignorat să lucreze cu elevii în mod diferențiat, nesocotind astfel nevoile reale ale ameliorării stării fizice a multor subiecți aflați în această ipostază, alocarea în lecții a acestui volum de timp sporit, atrage atenția asupra nevoii de înlăturare cît mai grabnică a practicilor menționate mai sus, dezvoltării fizice armonioase a elevilor dîndu-i-se întreaga atenție. Orice nesocotire a metodelor moderne de acționare asupra dezvoltării fizice armonioase a elevilor va trebui considerată de către toți factorii de conducere ca o gravă culpă profesională a profesorilor și, ca atare, sancționată. Cu aceeași responsabilitate ar trebui

să se acționeze și în cadrul sistemului de inspecții pentru acordarea gradelor didactice, profesorii care nesocotesc acest obiectiv, nu lucrează cu elevii diferențiat, în raport cu nevoile reale ale bunăstării lor fizice, să nu fie promovați.

Stări de lucruri negative au stat și la baza creșterii în lecție a ponderii calităților motrice. Cercetări recente au evidențiat faptul că față de cîțiva ani în urmă, în raport cu aceleași probe de control, în prezent un număr notabil de elevi au avut prestații inferioare, ceea ce denotă și o scădere a nivelului dezvoltării în rîndul acestora a calităților motrice. Se poate aprecia că la aceasta a contribuit și prevederea ca probele S.U.V.A. să fie apreciate o singură dată pe an, în trimestrul III, iar în celelalte trimestre, deși vizau cu precădere dezvoltarea calităților motrice de bază, se recomanda necuprinderea repetării lor în lecții, motivîndu-se, desigur nejustificat, că s-ar transforma în scop în sine.

Accentul asupra dezvoltării calităților motrice nu poate fi despărțit de cel al legăturii strînse a acestora cu deprinderile și priceperile motrice. Calitățile motrice nu pot exista în afara actelor motrice și, de fapt, sînt perfecționate tocmai prin intermediul lor, or, în aceste condiții, locul sporit ce se acordă calităților motrice nu trebuie să fie înțeles ca opunîndu-se efectuării cît mai corecte inclusiv a actelor motrice. Efectuarea unui joc sportiv într-o durată de timp de 10—15 minute, așa cum prevede programa învățămîntului liceal pentru dezvoltarea rezistenței, nu va îndepărta cu nimic responsabilitatea profesorului inclusiv pentru urmărirea executării corecte a procedeelor tehnico-tactice proprii jocului bilateral de baschet, fotbal, handbal etc.

Ne exprimăm convingerea că programarea sistematică a influențării dezvoltării calităților motrice de-a lungul tuturor trimestrelor și, în același timp, instituirea unor probe de control elocvente pentru fiecare calitate motrică va permite ameliorări remarcabile chiar în acest prim an de aplicare a noilor programe.

O condiție esențială a îmbunătățirii nivelului dezvoltării fizice a elevilor și deopotrivă a calităților motrice este conceperea de către profesori a unor complexe de exerciții adecvate particularităților concrete ale subiecților cu care lucrează și menținerea acestora de-a lungul unui ciclu de 4—6 lecții, după caz. În acest mod, elevii se vor afla în mai mică măsură în goană pentru învățarea unor noi și noi structuri de exerciții, în schimb, își vor putea concentra atenția mai mult asupra finalităților urmărite prin complexele respective, asupra execuțiilor corect localizate, eficiente.

În acest context, se impune și programarea mai frecventă a lucrului „în circuit", precizîndu-se însă cu mai multă claritate decît se face în prezent performanțele propuse a fi obținute de elevi la sfîrșitul intervalului de aplicare a fiecărui complex în parte.

În privința inițierii sportive timp de 15—20 de minute, în lecțiile din învățămîntul liceal măsura în cauză corespunde realizării cerințelor ce pot fi formulate în acest sens educației fizice școlare. Mai greu realizabilă este inițierea sportivă în ciclul gimnazial, deoarece în cele 20 de minute ale lecției rezervate în acest scop mai trebuie să se acționeze și în direcția formării și perfecționării deprinderilor motrice de bază și a celor aplicative.

Privind organizarea inițierii sportive, ne vom referi, în primul rînd, la criteriile de alegere a ramurilor de sport. Împărtășim convingerea că cea mai indicată cale ar fi aceea a opțiunilor elevilor, desigur, coroborată cu condițiile materiale pe care le poate oferi școala și, de asemenea, cu cerința desfășurării instruirii într-un cadru corespunzător. Astfel, nu se poate da curs unor opțiuni de genul 3 elevi pentru handbal, 5 elevi pentru fotbal, 2 elevi pentru trîntă și 24 de elevi pentru badminton La nivelul clasei, îmbinîndu-se opțiunea cu necesitatea pot fi constituite 2—3 grupe, fiecare urmînd un proces de inițiere într-un sport preferat Organizate în acest mod, grupele respective de elevi pot opta pentru oricare din ramurile de sport cuprinse în programă, în ordinea enumerării, începînd cu atletismul și încheind cu sania. Odată constituite, grupele respective se recomandă a fi menținute în aceeași componență de-a lungul întregului an școlar.

V. Unele cerințe cuprinse în programă nu depășesc disponibilitățile de randament ale elevilor ?

La început de drum pot exista multe îndoieli. În acest sens, și nouă ni se pare că, de exemplu : învățarea

lovirii mingii cu capul între doi parteneri din deplasare, la clasa a IX-a, alergarea de garduri pe 60—80 m și realizarea unei treceri peste garduri relativ razante, cu axa umerilor perpendicular pe direcția deplasării, pentru clasele a IX-a și a X-a, efectuarea la nivelul clasei a IX-a a stîndului pe mîini, pe cap, cilindru înapoi, rostogolire laterală din pas sărit și altele, nu pot fi însușite de către totalitatea subiecților claselor respective și aceasta nu din cauza lipsei de interes, ci a unor disponibilități scăzute, determinate de cauze obiective.

Deci, cu tot caracterul obligatoriu al programei, unele prevederi ale acesteia nu trebuie înțelese fixist. Cuprinderea în programă a unor execuții mai dificile nu trebuie să constituie obiectul unor critici pulverizante la adresa programei. Privind cerințele în cauză, deoarece toate exemplele de mai sus au fost date din domeniul ramurilor în care are loc inițierea sportivă a elevilor, să nu uităm că acestea nu se adresează tuturor elevilor, ci numai celor ce au optat pentru practicarea în lecții a sportului respectiv, deci, unor subiecți dornici de afirmare și chiar cu înclinații pentru sportul ales. De asemenea, nu toți elevii pot avea același nivel de prestație, lucru care reiese și din sistemul de notare a cărui scală se întinde de la 1 la 10.

VI. Întrecerea, indicată a fi „prezentă în toate lecțiile de educație fizică", se referă numai la învățămîntul liceal sau poate fi extinsă și asupra celui gimnazial ?

Într-adevăr, programa prevede această prezență permanentă numai pentru învățămîntul liceal, dar credem că nu s-ar greși cu nimic dacă măsura în cauză ar fi frecvent aplicată și la clasele V—VIII. Aceasta cu atît mai mult cu cît :

— elevii învățămîntului gimnazial trăiesc intens întrecerea pe grupe, pe perechi, pe echipe ;

— întrecerea contribuie la educarea unor importante trăsături de caracter și comportamentale, dintre care perseverența, dîrzenia, solidaritatea de grup, cinstea, corectitudinea ș.a. ocupă un loc prioritar ;

— întrecerile la nivelul clasei cultivă spiritul de depășire și de autodepășire în rîndul tuturor elevilor, dînd astfel curs realizării funcției de emulație, astăzi devenită trăsătură definitorie a personalității ;

— concretizează în cea mai largă măsură indicația ca selecția sportivă să fie extinsă asupra întregului tineret al patriei noastre și, deopotrivă, cerința cuprinderii întregii populații școlare în marea competiție națională „Daciada".

Organizarea unui număr mare de întreceri în lecție reprezintă o cerință formulată de specialiști de pe toate meridianele globului, cunoscîndu-se că este calea cea mai eficientă de valorificare superioară a disponibilităților fizice ale elevilor, concomitent cu influențarea sferei morale, intelectuale, afective și estetice a personalității.

Întru totul este indicat ca întrecerile respective, în sensul evidenței celor mai bune rezultate, a elevilor campioni, ca și a locului ocupat de elevi în clasamentul clasei, să se instituie un activ obștesc în stare să ajute munca profesorului și, de asemenea, să cultive în rîndul elevilor un permanent spirit de emulație. Anunțarea din timp a genului de întreceri programat pentru diferite lecții va constitui încă un factor capabil să lărgească interesul și, totodată, stimularea elevilor pentru obținerea unor rezultate superioare.

VII. Ce priorități trebuie acordate conținutului orelor de activități sportive din învățămîntul gimnazial ?

Indicațiile prevăzute în programă sînt foarte clare, menționînd că activitățile în cauză se desfășoară o dată pe săptămînă și cu elevii aceleiași clase, constituiți în grupe pe ramuri de sport (opțiune ce se face la început de an școlar) sau în grupe pentru corectarea atitudinilor deficiente ale corpului.

În ultima instanță, grupele respective de inițiere ar putea fi interpretate ca reprezentînd tot atîtea filiale ale secțiilor pe ramură de sport ale cluburilor școlare sau ale altor cluburi din localitate, potrivit unei arondări aprobate de către organele de conducere locale. Cu alte cuvinte, ele joacă rolul unor pepiniere care asigură fluxul permanent de talente spre unitățile de performanță locale, pe de o parte, iar pe de altă parte, angrenarea cu caracter permanent a elevilor în activitatea sportivă de masă a școlii.

Privind grupele de inițiere constituite la nivelul claselor, indicat ar fi să se țină seama și de strategia dezvoltării sportului pe plan județean și local, în sensul ca ramurile de sport existente la nivelul școlii să corespundă și cu sporturile prioritare stabilite de organele locale de conducere.

Rezultă, prin urmare, că orele de activități sportive aprofundează instruirea elevilor, orientînd-o spre valorificarea înclinațiilor și aptitudinilor acestora, ceea ce îi conferă un rol foarte important în consolidarea sportului școlar. Facem acestă precizare ca activitățile respective să nu primească un conținut strict competițional, în dauna desfășurării unei instruiri organizate, sistematic programată.

În desfășurarea orelor de activități sportive, profesorii pot recurge și la ajutorul unor elevi cu o pregătire superioară, obținută în cadrul cluburilor la care sînt legitimați, desemnîndu-i ca responsabili de grupe, căpitani de echipe. În același sens, pot fi desemnați și elevi cu reale capacități organizatorice, ori de cronicari ai fenomenului sportiv, fiecăruia stabilindu-i-se sarcini pe măsura înclinațiilor sale. Împreună cu organizațiile de tineret, din rîndul acestor elevi s-ar putea recruta și arbitri și organizatori, atît de necesari activității competiționale școlare.

VIII. Din unele discuții purtate între colegi de specialitate privind tratarea diferențiată, am desprins interpretări diferite. Cum trebuie înțeleasă realizarea acesteia ?

Tratarea diferențiată are numeroase corespondențe cu precepte metodice de multă vreme statornicite în teoria și practica domeniului, ca, de exemplu, în principiul accesibilității, al cerinței respectării particularităților de vîrstă, de sex, de grad de pregătire, individuale. În antrenamentul sportiv, diferențierea predării a condus chiar la instituirea celor trei stadii ale antrenamentului : copii, juniori, seniori sau a grupelor de începători, avansați, performanță etc.

Tratarea diferențiată a subiecților a devenit o cerință obiectivă și în educația fizică școlară, cunoscut fiind caracterul eterogen al pregătirii elevilor fiecărei clase în parte. Desigur, este greu de admis că această diferențiere a predării se realizează la aceeași dimensiune în toate verigile lecției. Ea trebuie respectată cu deosebire în veriga influențării selective a aparatului locomotor, unde se va lucra diferențiat cu grupa elevilor normal dezvoltați, pe de o parte, și cu alte grupe sau numai elevi ce prezintă anumite deficiențe, pe de altă parte. Un caracter evident primește și în veriga realizării temelor lecției, unde, potrivit opțiunilor elevilor, se organizează grupe de instruire pe ramură de sport. Pe baza cunoașterii disponibilităților elevilor, profesorii acționează operativ și cu ocazia efectuării unor exerciții care solicită depunerea unor eforturi notabile, indicînd, de exemplu, pentru fete, un număr mai mic de metri de alergare sau de tempouri mai moderate în raport cu băieții etc. Asemenea dirijări diferențiate pot fi extinse pînă la individ, profesorii cunoscînd particularitățile fiecărui elev.

Iată, deci, că tratarea diferențiată nu se referă la departajarea predării pe grupe cu caracter constant de-a lungul întregii lecții. Lucrul frontal își menține valabilitatea și în continuare, dar cu condiția să nu contravină unor cerințe obiectiv necesare adaptării eficiente a conținutului predării la disponibilitățile și nevoile, pe cît posibil, ale fiecărui elev în parte.

Aspectele menționate în prezentul articol, fără îndoială, nu pot satura, și nici nu ne putem propune acest lucru, totalitatea ipostazelor predării educației fizice în condițiile aplicării noii programe. Pentru orice lucru de început trebuie un anumit timp în care să putem observa cum evoluează procesul, în ce direcții mai are nevoie de a fi corectat. Sîntem informați că revista „Educație fizică și sport" intenționează să deschidă, în acest sens, o rubrică cu caracter permanent. Inițiativa este de-a dreptul generoasă și în cadrul rubricii în cauză s-ar putea da răspunsuri la întrebări, comunica din experiența aplicării programei și a îmbunătățirii ei etc. etc.

I. ȘICLOVAN : Modalité d'application des prévisions des nouveaux programmes d'éducation physique

L'auteur de cet article se propose de répondre aux demandes de nombreux professeurs d'éducation physique concernant une meilleure clarification des modalités d'application des prévisions des nouveaux programmes d'éducation physique ; il utilisé, à cet effet, la méthode des questions et des réponses : 1) Les considérations ayant imposé l'élaboration de nouveaux programmes d'éducation physique. 2) La raison de différencier l'enseignement de certaines activités sur une période

de deux ans d'étude et d'autres activités au niveau du cycle d'enseignement entier. 3) Quels sont les éléments du programme qui doivent être enseignés obligatoirement et quels sont ceux laissésau choix du professeur. 4) Le mode de réaliser l'indication selon laquelle, dans le cadre des leçons de l'enseignement gymnasial, 30 minutes doivent être réservées au développement physique harmonieux et des qualités motrices et 20 minutes à l'apprentissage des activités motrices de base, tandis que dans le cas des leçons de lycée, respectivement 25—30 minutes et 15—20 minutes doivent être consacrées à ces activités. 5) Les exigences du programme qui ne dépassent pas les disponibilités du rendement des élèves. 6) Au sujet de la compétition qui doit être présente dans toutes les leçons d'éducation physique. 7) Les priorités dans le cadre des leçons d'éducation physique. 8) Au sujet du traitement différencié.

I. ȘICLOVAN : How to Implement the Previsions Under the New Physical Education Curricula

This is the author's endeavour to answer a number of questions asked by physical education teachers about the ways and means of implementing the new relevant curricula. He uses the method of questions and answers dealing thus with : 1) Considerations behind the working out of new physical education curricula. 2) The reasons why teaching is to be differentiated for some activities along two years and for others along the entire education cycle. 3) Compulsory and optional teaching elements. 4) The methods for implementing the directive about the unfolding of the lessons in lower secondary schools — 30 minutes are to be devoted to a harmonious physical development and to developing motive qualities, and 20 minutes to basic motive skills — and in upper secondary schools — 25—30 minutes and 15—20 minutes respectively. 5) The new requirements and the pupils' availabilities in terms of efficiency. 6) Competition which should always be a component of physical education classes. 7) Priorities given in the physical education class. 8) Differentiated treatment.

ASPECTE PRIVIND CONTRIBUŢIA EDUCAŢIEI FIZICE LA PREGĂTIREA PROFESIONALĂ A ELEVILOR LICEELOR DE PROFIL

Prof. dr. VASILE MARCU
Prof. CĂLIN BOERIU
Prof. CONSTANTIN STOHOR
Prof. CARMEN LEUCIAN
Oradea

În etapa actuală de dezvoltare a ştiinţelor pedagogice şi a ştiinţei educaţiei fizice, ar părea anacronic să mai insistăm asupra faptului că educaţia fizică face parte integrantă din educaţia comunistă, din educaţia pentru muncă şi viaţă. Şi totuşi, puţine cercetări vin să ofere soluţii pentru a spori calitativ rolul educaţiei fizice în pregătirea pentru muncă a tinerei generaţii. Nu de puţine ori specialiştii rămîn la studierea eficienţei educaţiei fizice şcolare prin prisma îndeplinirii unor obiective mai mult sau mai puţin formulate taxonomic. De aceea, ne-am propus să găsim un algoritm care să ne permită studiul rolului pe care educaţia fizică a elevilor liceelor de profil construcţii de maşini-prelucrarea metalelor (ramură prioritară în pregătirea forţei de muncă la nivel naţional) îl poate avea în pregătirea profesională a acestora. Pentru aceasta, am organizat o cercetare la Liceul „Înfrăţirea" din Oradea, luînd drept subiecţi elevii claselor a IX-a, în număr de 195 băieţi şi doar 30 fete. Într-o primă etapă, am căutat să găsim corelaţii între rezultatele probelor S.U.V.A. şi cele obţinute la testările psiho-motrice mai des utilizate în orientarea şcolară şi profesională specifică profilului (Am folosit Testul de dexteritate digitală — T.D.D., testul Crawford şi planşa cu nituri — după Universitatea Cluj-Napoca). În vederea aprecierii concordanţei dezvoltării unor calităţi motrice cu unele aptitudini psiho-motrice ale acestora, am stabilit drepte de ajustare obţinute prin studiul corelaţiei fiecărei probe S.U.V.A. cu fiecare probă psiho-motrică la fiecare caz în parte. Pentru uşurarea calculelor, datele au fost prelucrate pe calculator la Centrul de calcul „Înfrăţirea". Rezultatele nefiind semnificative nu le vom analiza aici. În etapa următoare ne-am orientat preocupările spre a găsi modalităţi obiective de urmărire şi apreciere a pregătirii profesionale a elevilor claselor a IX-a pentru a găsi corelaţii între aceasta şi parametrii obţinuţi la educaţie fizică (S.U.V.A. şi indici antropometrici).

Metoda de lucru : După efectuarea măsurătorilor S.U.V.A. s-au efectuat examinări somato-antropometrice la toate clasele a IX-a, calculîndu-se principalii indici antropometrici **(tabelul 1)** pentru a putea aprecia obiectiv capacitatea şi potenţialul biomotric al subiecţilor.

De asemenea, a fost aplicată şi o probă de adaptare la efort nespecific, testul Ruffier-Dickson **(tabelul 2)**, valori care au fost şi acestea corelate cu cele obţinute la pregătirea profesională a elevilor, sistem bazat pe principiile docimologice fundamentale. În cercetare ne-am orientat spre a aprecia cît mai obiectiv şi obiectivizat cu putinţă nivelul pregătirii profesio-

Tabelul 1

Valorile indicilor antropometrici

Indici \ Valori	Sex	Media	Abaterea medie	Amplitudinea	Coeficient de variație	Eroarea medie
Quetelet (corpolentă)	M	319, 97	46,19	313	14,44	3,31
	F	325,71	43,14	103	13, 25	16,31
Erisman (respirator)	M	0,18	0,46	2,85	256,68	0,30
	F	0,27	0,27	0,60	100,82	0,10
Demeny (rezistență)	M	686,57	36,15	1050	19, 83	9,75
	F	587,21	93,27	222,40	15,87	35,25
A. Ionescu (proporționalitate)	M	5,74	7,12	99,5	124,06	51
	F	6,43	3,42	7,5	37,69	0,92
Amar (proporție)	M	52,49	2,04	19	3,88	15
	F	53,29	1, 25	4	2,35	0,47
Speel (dezvoltare)	M	21,95	4,63	32,50	21,11	33
	F	19,19	1,81	5,2	9,46	0,69
Pignet (robustețe)	M	28,02	10,06	63,50	35,91	72
	F	23,14	5,25	15	22,68	1, 98
Indice de forță relativă	M	58,29	13, 62	92,54	23,26	98
	F	47,88	10,05	28,37	21	3,80

nale a subiecților. Am luat în discuție timpul de îndeplinire a lucrării practice de control, criteriile de apreciere a calității produsului obținut, nota finală acordată la activitatea practică, o notă pentru cunoștințe teoretice, precum și rezultatele unei testări cu ajutorul unui instrument conceput de noi. Inventariind fiecare capitol al disciplinei de specialitate (în cazul nostru de lăcătușerie), am selectat datele esențiale pe baza cărora am alcătuit un chestionar alcătuit din 45 itemuri cu răspunsuri la alegere (din trei variante posibile). Chestionarul a fost aplicat inițial unui eșantion întîmplător de 33 de subiecți iar pe baza rezultatelor obținute am alcătuit testul final. Etalonarea acestuia s-a realizat folosind metoda Gullikson (după 13). Astfel, au fost înlăturate itemurile **(fig. 3)** care s-au dovedit prea ușoare (la care au răspuns mai mult de 80 la sută dintre subiecți) și cele prea grele (la care n-au răspuns mai mult de 20 la sută). Astfel aplicat, instrumentul a fost un test deosebit de util în vederea obiec-

Tabelul 2

Valorile indicelui R-D

Sex \ Valori	m̄	s	W	CV	eM
Băieți	5,83	3,74	23,20	64,10	27
Fete	7,63	1,44	3,60	18,87	54

Tabelul 3

Rezultatele obținute la aprecierea pregătirii profesionale a subiecților (1

Criterii / Valori — Sex		m	s	W	CV	eM
Nota pentru timp	B	8,22	1,66	4	20,25	0,15
	F	7,43	1,40	4	18,81	0,53
Nota pentru calitate	B	9,30	2,63	4	28,30	0,19
	F	8,86	1,46	3	16,53	0,55
Nota finală de practică	B	8,66	1,19	5	13,73	0,09
	F	8,14	1,07	3	13,13	0,40
Nota pentru cunoștințe teoretice	B	5,68	1,15	4	20,18	0,08
	F	7,29	0,95	3	13,06	0,36
Nota la testul de cunoștințe	B	5,26	1,08	5	20,59	0,08
	F	7,29	0,95	3	13,06	0,36

tivizării aprecierii pregătirii profesionale a subiecților. (În vederea ușurării muncii de citire a testului a fost alcătuită și o riglă de corectare).

Rezultatele obținute și discutarea lor : Rezultatele obținute la aprecierea pregătirii profesionale **(tabelul 3)** au fost corelate statistic cu cele obținute la probele SUVA **(tabelul 4)** la antropometricitate și cu cele ale capacității de adaptare la efort nespecific. Au fost obținute în acest fel următoarele date :

a) Cele ale probelor SUVA (viteză, rezistență, lungime de pe loc, aruncarea mingii de 2 kg înainte și înapoi) ;

b) Cele de antropometricitate (indicii antropometrici) ;

Tabelul 4

Rezultatele obținute la probele SUVA (exprimate în unități de măsură specifice probelor)

SUVA / Valori — Sex		m	s	W	CV	eM
Viteză	B	7,48	1,05	4,9	10,65	0,27
	F	8,07	0,77	1,6	7,55	1,17
Rezistență	B	3,69	0,65	2,06	68,44	0,17
	F	4,17	0,55	1,44	10,35	0,78
Lungime de pe loc	B	1,89	0,25	1,45	13,22	0,02
	F	2,19	0,91	2,75	41,70	0,35
Aruncarea mingii de 2 kg înainte	B	7,46	1,18	4,90	1,48	0,79
	F	7,10	0,96	2,20	1,35	0,36
Aruncarea mingii de 2 kg înapoi	B	8,56	1,27	0,71	1,48	0,91
	F	0,34	1,06	2,60	1,26	0,96

c) Cele ale testului Ruffier-Dickson, de adaptare la efort nespecific (R—D) ;

d) Datele obținute la aprecierea pregătirii profesionale a subiecților.

Cu alte cuvinte, datele rezultate sînt deosebit de bogate și numeroase. Prelucrate de calculator, au fost obținute interesante corelații, pe de-o parte între fiecare probă SUVA (rezultatele probelor SUVA au fost împărțite pe intervale ca de altfel și cele ale pregătirii profesionale) și fiecare indice antropometric, iar pe de altă parte între fiecare notare la pregătirea profesională și fiecare indice antropometric. De asemenea, s-au realizat corelații (după formula $Si = \sum_{K=1}^{N} Ki$ între fiecare probă SUVA și testul R—D, între notele la pregătirea profesională și testul R—D, precum și între fiecare probă SUVA și fiecare notă obținută la aprecierea pregătirii profesionale. Corelațiile au fost realizate la nivelul mediilor ponderate ale fiecărei valori. Spre exemplu, realizînd corelația dintre una dintre probele SUVA (viteza) și indicii antropometrici, precum și dintre viteza și testul R—D **(tabelul 5)** obținem interesante rezultate privind gruparea subiecților pe intervale de viteză în funcție de conformația lor antropometrică : cu cît corpolența este mai mare, cu atît viteza de deplasare este mai mică ; sau cu cît forța este mai mare (forța relativă), cu atît și viteza este mai bună ; capacitatea de adaptare la efort nespecific este mai bună la subiecții cu viteză mai bună de deplasare. Datele obținute pot constitui un model cantitativ al subiecților din aceeași categorie (ca de altfel și toate celelalte care le-am obținut). Tot spre exemplificare redăm și corelația dintre nota obținută la testul de cunoștințe pentru aprecierea pregătirii profesionale și fiecare indice antropometric, dintre notele la pregătirea profesională și rezultatele probei Ruffier-Dickson **(tabelul 6).** Și din tabelul 6 reies niște legături interesante, uneori chiar nebănuite : la fete adaptarea la efort (R—D) este, de exemplu, mai bună la cele cu note mari la testul de cunoștințe, ceea ce ar putea să însemne o mai bună adaptare la specificul muncii industriale realizată la elevele cu o mai bună capacitate de efort. Sau, pe măsură ce indicele de corpolență, oricum mult prea mare la fete, scade ca valoare absolută notele obținute la test sînt mai mari.

Cele mai interesante rezultate au fost înregistrate calculîndu-se corelația dintre fiecare probă SUVA și fiecare notă obținută la aprecierea pregătirii profesionale a elevilor **(tabelul 7).**

În tabelul 7 dăm spre exemplificare corelația dintre notele obținute la testul de cunoștințe conceput de noi și fiecare probă SUVA. Notele la T.C. sînt împărțite pe intervale de cîte

Tabelul 5

Corelația dintre viteză (SUVA) și indicii antropometrici, dintre viteză și R-D (extras)

Intervale (note)	Indici: Sex	Nr.	Quetelet	Erisman	Demeny	A. Ionescu	Indice de forță	Testul R-D
6 - 7	F	-	-	-	-	-	-	-
	B	12	335,58	0,20	674,62	5,37	55,56	5,97
7 - 8	F	3	289,67	0,17	684,87	7,17	55,97	6,73
	B	108	321,47	0,22	693,52	6,28	58,49	5,46
8 - 9	F	4	352,75	0,35	515,20	5,88	41,82	8,30
	B	60	308,83	0,09	685,27	4,92	57,07	6,07
9 - 10	F	-	-	-	-	-	-	-
	B	14	343,21	0,19	650,56	5,32	64,48	7,43
10 - 11	B	1	314	0,20	660	6,50	56	7,40

Tabelul 6

Corelația dintre notele la testul de cunoștințe și rezultatele obținute la calcularea indicilor antropometrici și de adaptare la efort (extras)

Intervale (note) / Indici — Sex	Nr.	Quetelet	Erisman	Demeny	A. Ionescu	Indice de forță	Testul R-D
3 - 4 F	-	-	-	-	-	-	-
B	57	312,19	0,14	686,81	5,29	55,08	6,24
5 - 6 F	1	345	0,50	535,70	6	48,81	7
B	108	324,44	0,21	686,85	6,13	57,26	5,84
7 - 8 F	28	334	0,18	581,06	6,60	44,72	8,20
B	30	318,70	0,12	683,05	5,17	58,59	5,03
9 - 10 F	1	265	0,50	674,40	6	62,79	5,40
B	-	-	-	-	-	-	-

două : 3 și 4, 5 și 6, 7 și 8, 9 și 10 (Note sub 3 nu au fost obținute). După cum reiese din tabel, marea majoritate a subiecților au fost grupați în jurul intervalelor notelor de 5—6 și 7—8, de aici reieșind că aceștia nu dispun de o pregătire profesională foarte bună. De altfel, nici rezultatele probelor S.U.V.A. nu sînt foarte bune, acestea transformate în note (conform standardului M.E.I.) atestînd că elevii claselor a IX-a de la respectivul liceu nu au o dezvoltare corespunzătoare a calităților motrice testate prin probele respective. În ceea ce privește corelația stabilită se observă clar că la absolut toate valorile referitoare la dezvoltarea calităților motrice pe măsură ce sînt întîlnite rezultate mai bune, și la notele obținute la testul de cunoștințe rezultatele sînt mai bune. Concluzia este una singură și anume aceea că dacă se dezvoltă corespunzător calitățile motrice ale elevilor și rezultatele la pregătirea profesională a acestora

Tabelul 7

Corelația dintre notele obținute la testul de cunoștințe și fiecare probă SUVA

Intervale (note) / SUVA — Sex	Nr.	Viteză	Rezistență	Lungime de pe loc	Aruncarea mingii de 2 kg înainte	Aruncarea mingii de 2 kg înapoi
3 - 4 F	-	-	-	-	-	-
B	57	8,30	4,15	1,80	7,38	8,43
5 - 6 F	1	8,20	4,51	1,85	6,20	7,00
B	108	8,21	4,07	1,89	7,49	8,69
7 - 8 F	28	8,08	4,44	2,28	7,14	8,40
B	30	8,00	4,01	1,95	7,51	8,87
9 - 10 F	1	7,20	4,35	2,30	7,80	9,40
B	-	-	-	-	-	-

vor putea fi îmbunătățite. Există deci un raport direct proporțional între dezvoltarea calităților motrice și pregătirea profesională a elevilor liceelor de profil. Într-o etapă următoare ne-am propus să îmbunătățim conținutul și metodologia predării educației fizice la clasele a X-a (aceiași subiecți) și în final să cercetăm influențele obținute referitor la pregătirea profesională, la îmbunătățirea capacității de adaptare la efort, la optimizarea creșterii și dezvoltării corpului elevilor (exprimate antropometric). Nu excludem din cercetare nici influențe subiective, referindu-ne în special, la cele legate de motivația alegerii profesiunii și a practicării exercițiilor fizice. Spațiul fiind însă restrîns nu ne vom referi acum la acestea, dar ele sînt permanent în atenția noastră. De altfel, ne mai propunem să realizăm și o nouă programă pentru predarea adecvată a educației fizice în concordanță cu caracteristicile psiho și profesiogramei meseriei pentru care se pregătesc elevii liceelor, precum și în funcție de modelul elevilor.

Probabil că algoritmul găsit de noi, după cum mai spus-o și cu alte ocazii, nu este nici cel mai bun, nici cel mai perfect, dar este un început care-și propune să atragă atenția specialiștilor spre cercetări care să găsească răspunsuri la numeroasele solicitări în educarea unor generații multilateral dezvoltate de care societatea noastră are nevoie.

BIBLIOGRAFIE

1. Ceaușescu, N., N. — Pedagogia educației fizice și sportului, București, Editura Stadion, 1976.
2. Epuran, Mihai și Epuran, Valentina — Obiectivele educației fizice și sportului. Contribuții la formularea și sistematizarea lor. Studii de pedagogie comparată, în E.F.S. nr. 3/1971.
3. Landsheire, Gilbert — Evaluarea continuă a elevilor și examenelor, E.D.P., București, 1975.
4. Marcu, Vasile — C.F.M., Kinetoterapie, Oradea, 1980.
5. * * * Momente de educație fizică la locul de muncă, C.I.E.P.S., 1970.
6. Ozunu, Dumitru — Formarea aptitudinilor tehnice în atelierele școlare, Editura Dacia, Cluj, 1979.
7. Ponomariov, N., I. — Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, București, 1977.
8. Popescu, Pelaghia — Examinarea și notarea curentă, E.D.P., 1978.
9. Simionescu, Elvira — Contribuții la creșterea eficienței lecției de educație fizică în E.F.S. nr. 7/1970.
10. Tüdös, Ștefan — Elemente de statistică aplicată, I.E.F.S. 1980, Buc.
11. Zörgö, B. și Radu, I. — Studii de psihologie școlară, Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1980.

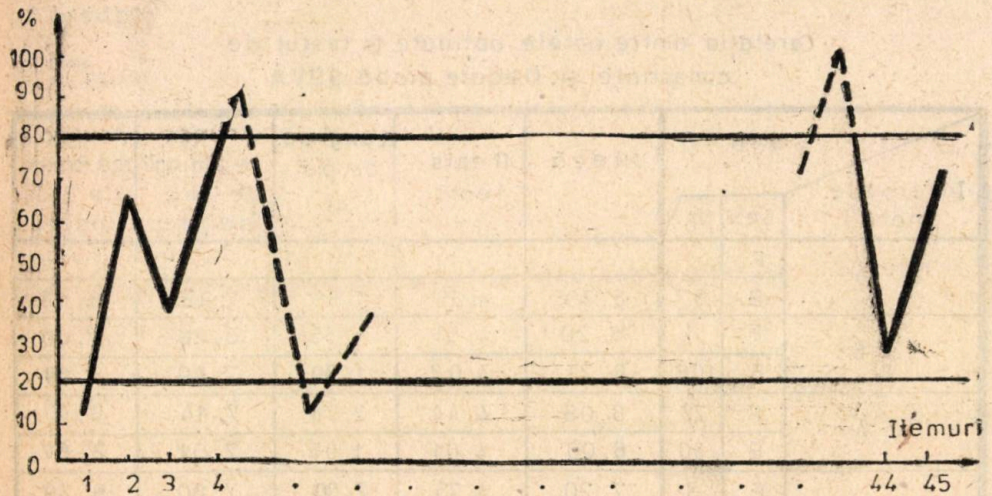


Fig3 Itemuri Etalonarea testului de cunoștințe

VASILE MARCU et collaborateurs : Aspects concernant la contribution de l'éducation physique à la formation professionelle des élèves des lycées spéciaux

En prenant comme point de départ l'idée fondamentale de l'appartenance intégrale de l'éducation physique à l'éducation communiste, à l'éducation pour le travail et la vie, les auteurs soulignent la nécessité de hausser qualitativement le rôle que joue l'éducation physique à la formation de la jeune génération pour le travail et l'efficience de l'éducation physique scolaire.

Les auteurs analysent, selon un algorithme propre, les effets de l'éducation physique sur les élèves d'un lycée à vocation professionnelle — constructions mécaniques-usinage des métaux — et son influence sur la formation professionnelle. Les auteurs ont effectué un test avec 195 garçons et 30 filles en cherchant des corrélations entre les résultats des épreuves S.U.V.A. et les résultats des tests psychomoteurs. Les conclusions indiquent qu'il existe un rapport directement proportionnel entre les développement des qualités motrices et la formation professionnelle des élèves de ces lycées ; par conséquent, il faut améliorer le contenu et la méthodologie de l'enseignement de l'éducation physique aux élèves de lycée afin de hausser les indices d'adaptation à l'effort des élèves des unités scolaires à vocation professionnelle.

VASILE MARCU and team : Aspects of the Contribution of Physical Education to the Vocational Training of High-School Pupils

Starting from the main idea that physical education is part and parcel of communist education, of the education for work and life, the authors underline the need for physical education to play a higher qualitative role in training the younger generation for work and thus become ever-more efficient.

They analyze the effects of physical education on the pupils of a mechanical engineering and metal processing high school and the influences the latter exercizes on vocational training, according to an algorythm. 195 boys and 30 girls were subject to an experiment ; interlocking aspects were sought between the results of the S.U.V.A. events and those obtained on psycho-motive tests. The authors reached the conclusion that there is a directly proportional relationship between the development of motive qualities and the vocational training of the respective pupils. Therefore it is necessary to improve the contents and methods of teaching physical education in such schools as well as to establish the best indicators for the adjustement to effort of all the respective pupils.

STUDIU PRIVIND ÎMBUNĂTĂŢIREA CONCEPTULUI DE SELECŢIE SPORTIVĂ

Asist. univ. TRAIAN BOCU

I.M.F. Cluj-Napoca

1. SCOPUL LUCRĂRII

Odată definit locul şi rolul fiinţei cugetătoare în univers, s-a făcut simţită tot mai mult, pe lîngă o serie întreagă de trăsături şi însuşiri comune, amprenta marii diversităţi prin care aceasta îşi marchează existenţa.

Într-adevăr, este un fapt de acum verificat că toate succesele care se obţin în diferite domenii ale activităţii umane presupun existenţa, într-un anumit grad de dezvoltare, a unor însuşiri specifice, însuşiri care, puse în evidenţă la un nivel superior şi dînd posibilitatea atingerii unor performanţe superioare, poartă denumirea de aptitudini.

Pe de altă parte, însă, talentul constituie o formă calitativ superioară de manifestare a aptitudinilor complexe, fapt ce face posibilă crearea de valori noi, originale (M. Bejat).

Depistarea aptitudinilor sportive şi a talentului pentru o ramură sportivă sau o probă trebuie să fie **scopul** şi **rostul selecţiei.** Aptitudinile pentru anumite ramuri sportive sau probe sînt de multe ori ascunse, ele aflîndu-se în stare de latenţă, dezvăluirea lor făcîndu-se inconştient din partea copilului şi cu totul întîmplător. În vederea depistării înclinaţiilor într-un anumit sport există o serie de concepţii, criterii, teste pentru selecţia copiilor în funcţie de dezvoltarea lor antropofuncţională, anumite calităţi motrice, temperamentale etc.

Scopul lucrării noastre este acela de a încerca o îmbunătăţire a conceptului de selecţie sportivă prin definirea mai amplă a noţiunii, precum şi printr-o clasificare adecvată a principalelor forme pe care aceasta le îmbracă.

2. CONSIDERAŢII GENERALE ASUPRA SELECŢIEI

2.1. **Selecţia** şi **orientarea şcolară şi profesională** au existat sub formă empirică încă din cele mai vechi timpuri. În secolul trecut, cînd A. H. Lyards a formulat cerinţa „omul potrivit la locul potrivit", problema adaptării omului la activitate şi a activităţii la om a dobîndit cele mai variate înţelesuri. Desigur, metodele prin care se realizau la început selecţia şi orientarea şcolară şi profesională aveau o bază empirică, adesea determinată de bunul-simţ şi experienţa selecţionerului.

Dar, pe la finele secolului trecut (1891, Münsterberg, apoi ceva mai tîrziu, J. M. Lahy) au început să fie alcătuite teste în vederea efectuării selecţiei şi orientării profesionale pentru ofiţeri de marină, vatmani, telefoniste. La începutul secolului nostru a fost alcătuită cunoscuta scară a inteligenţei (1905, Binet-Simon), apoi a fost elaborată teoria şi tehnica psihografiilor (1911, Stern), pentru ca în 1927 să fie realizată metoda analizei factoriale a aptitudinilor (Spearman), toate avînd acelaşi scop — perfecţionarea metodelor şi criteriilor de selecţie şi orientare profesională. Dezvoltarea testelor a fost atît de rapidă încît astăzi inventarul lor depăşeşte 14.000.

Între orientarea şcolară şi cea profesională există o strînsă legătură în sensul că prima o serveşte pe a doua, în cazul cînd sînt concepute ştiinţific. Dar orientarea şcolară serveşte în acelaşi timp şi selecţia şcolară cu care uneori se confundă. Este meritul lui Ed. Claparède (1922) de a face dis-

4. COVIC M. : Biologie și genetică medicală. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
5. DRĂGAN I. : Selecția medico-biologică în sport. Ed. Sport-Turism, București, 1979.
6. EPURAN M. : Psihologia sportului. Ed. CNEFS, București, 1968.
7. EPURAN M. și colab. : Compendiu de psihologie pentru antrenori. Ed. Sport-Turism, București, 1980.
8. GÂRLEANU D., TĂNĂSESCU I. : Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor. Ed. Sport-Turism, București, 1981.
9. HOMENKOV L. S. : Atletism. Ed. Sport-Turism, București, 1977.
10. MĂRGINEANU N. (coord.) : Selecția și orientarea profesională. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1972.
11. NICU A., MAZILU V., FOCȘENEANU A. : Cercetarea potențialului biomotric al populației școlare, condiție a depistării precoce a talentelor sportive. În EFS, nr. 8/1975, p. 34.
12. NICU A., MAZILU V. și colab. : Selecția în sport. Criterii, probe și norme de control privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță. Ed. CNEFS (uz intern), 1980.
13. PANDELE A. : Atletism la copii și juniori. Ed. CNEFS, București, 1969.
14. PITARIU H. : Psihologia selecției și formării profesionale. Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1983.
15. RĂDUȚ C. : Criterii de selecție. Ed. CNEFS, București, 1967.
16. RĂDUȚ C. : Modelarea cibernetică a selecției în sportul de performanță. În Sportul la copii și juniori (uz intern), vol. XVII, Ed. CNEFS, București, 1973.
17. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv. Ed. Sport-Turism, București, 1979.

T. BOCU : Etude au sujet de l'amélioration du concept de sélection sportive

Le but de cet ouvrage : améliorer le concept de sélection sportive par une définition plus ample de cette notion, ainsi que par une classification adéquate de ses principales formes. Le schéma de cet ouvrage est le suivant : considérations générales sur la sélection (la sélection et l'orientation scolaire et professionnelle ; la sélection et l'orientation sportive ; définition de la sélection sportive) ; les formes de la sélection sportive (sélection empirique, sélection scientifique ; sélection dirigée systématiquement ; sélection aléatoire ; sélection initiale ; sélection secondaire ; sélection finale ; sélection motrice ; sélection bio-médicale ; sélection psychologique ; sélection naturelle ; sélection artificielle). Cet ouvrage s'adresse à tous les professeurs d'éducation physique et aux entraîneurs, prioritairement à ceux qui déroulent leur activité au niveau des âges tendres.

T. BOCU : A study on the Improvement of the Concept of Selection in Sports

This study aimed at bettering the concept of selection in sports by providing a wide-scope definition of the notion and an adequate classification of the formes implied. The scheme of the study is the following : general considerations on selection (selection and orientation in schools as well the professional ones ; selection and orientation in sports ; the definition of selection in sports) ; the forms of selection in sports (empirical selection ; scientific selection ; purpose-oriented selection ; accidental selection ; initial selection ; secondary selection ; final selection ; motive selection ; bio-medical selection ; psychological selection ; natural selection ; artificial selection). This is intended for physical education teachers, instructors and coaches alike, mainly for those working with very young sportsmen.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ALGORITMIZAREA ELEMENTELOR TEHNICE PRIVIND INIŢIEREA ÎN JOCUL DE VOLEI

Prof. ARTHUR HOFFMANN

1. VOLEI DE PERFORMANŢĂ

Activitatea de educaţie fizică şi sport, are în ultimii ani, o vertiginoasă dezvoltare de ansamblu.

Apreciată de organele de partid şi de stat ca activitate de interes naţional, a fost definită astfel şi a primit o orientare clară în importante documente.

Ridicarea pregătirii politico-ideologice a sportivilor, un înalt nivel de pregătire al cadrelor de specialitate, folosirea unor metode ştiinţifice în pregătire, organizare şi conducere, constituie condiţiile obţinerii înaltelor performanţe sportive.

Activitatea sportivă de performanţă, presupune un sistem în cadrul căruia relaţiile dintre subsisteme, relaţiile în cadrul subsistemelor trebuie să respecte anumiţi parametri, cunoscuţi şi recunoscuţi de toţi factorii de pe întreagă filieră de pregătire.

Înţelegerea greşită a obiectivelor etapelor, a obiectivelor finale, folosirea necorespunzătoare a metodelor şi mijloacelor duc de cele mai multe ori la întîrzierea apariţiei performanţelor sau la limitarea posibilităţilor de progres ale sportivilor.

În acest context, lucrarea de faţă îşi propune să aducă o modestă contribuţie la organizarea algoritmică a procesului de pregătire, asigurînd transferul deprinderilor şi progres continuu în pregătirea juniorilor.

Tehnica jocului este nepretenţioasă cînd voleiul se practică sub formă recreativă. Cînd se urmăreşte formarea deprinderilor tehnice corecte, printr-un conţinut adecvat lecţiilor de antrenament, procesul de instruire este mai dificil, satisfacţia elevilor lăsîndu-se aşteptată în comparaţie cu alte jocuri sportive.

Mijloacele specifice voleiului, folosite în lecţia de antrenament, trebuie să realizeze scopul şi sarcinile pregătirii în perspectivă înaltei performanţe, respectiv modelul jucătorului şi a jocului recomandat de F.R.V.

De asemenea, trebuie asigurată selecţia corespunzătoare.

Volumul afectat pregătirii, creşte cu aproximativ 40% în situaţia în care este folosită sala pe perioada de iarnă.

Iniţierea trebuie să urmeze calea cea mai directă şi eficientă, îmbogăţind treptat cunoştinţele şi deprinderile, utilizînd modele de joc operaţionale, de participare conştientă activă care să asigure încadrarea pregătirii sportivului în modelele intermediare şi modelul final al voleibalistului de performanţă.

2. ALGORITMIZAREA — REFLECTARE A NECESITĂŢII CONDUCERII ŞTIINŢIFICE A ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Cercetarea operaţională îşi propune „să abordeze în mod RAŢIONAL şi sistematic problemele, stabilind deciziile care asigură rezultatele cele mai bune în raport cu informaţiile disponibile" (3. p. 165).

„Aplicarea tehnicilor matematice în cercetarea operaţională poate fi exemplificată prin metodele de programare matematică (liniare sau ramificate, ELABORAREA ALGORITMILOR pentru rezolvarea problemelor) sau prin teoria GRAFURILOR (de găsire a drumului critic — durata necesară efectuării unei activităţi

căreia îi sînt subsumate unele operații care decurg paralel dar în timpi neegali)" (3 p. 167).

În elaborarea algoritmilor elementelor de conținut prevăzute pentru inițierea în jocul de volei, am avut în vedere modelul execuției, condiția logică „DA" (corect) a operatorilor fiind determinată de criterii biomecanice.

2.1. LOVIREA DE SUS — trei operatori :

1. Poziția fundamentală medie
2. Acțiunea cupei
3. Acțiunea celorlalte segmente

Operatorii sînt însușiți rațional, deci își crează condiția logică „DA", atunci cînd :

1. Oprirea cu fața în direcția pasării ; picioarele depărtate la lățimea umerilor, unul puțin în fața celuilalt ; greutatea repartizată egal pe picioare ; trunchiul ușor aplecat înainte ; brațele îndoite cu palmele în dreptul feței.
2. Cupa adîncă formată de palmele în flexie dorsală ; degetele desfăcute în același plan ; lovirea se execută în dreptul frunții, cu toate degetele, suprafața de contract fiind însă diferită pentru fiecare deget.
3. Segmentele corpului aflate în flexie asigură transmiterea mingii prin extensia simultană a membrelor inferioare și superioare ; ultima articulație extinsă este cea a pumnului (cupa) ; cînd mingea părăsește palmele, mișcarea brațelor continuă cu tendința de apropiere ; picioarele se extind pînă pe vîrfuri, fără a părăsi contactul cu solul.

2.2. LOVIREA DE JOS — trei operatori :

1. Poziția fundamentală joasă
2. Acțiunea brațelor
3. Acțiunea celorlalte segmente

Operatorii sînt însușiți rațional, deci își crează condiția logică „DA", atunci cînd :

Tabelul 1

Campionatele europene de juniori-1984

- Masculin -

Locul	TARA	Talia media echipei	Talia media „primii 6"	Număr jucători talia peste 1,95 m	Număr jucători talia peste 2 m	Număr jucători folosiți	
						Serii	Turnee finale
1	U.R.S.S.	194,25	194,5	5	1	8	10
2	Bulgaria	194,66	196,16	5	3	10	9
3	Italia	194, 83	195,5	5	3	10	10
4	Franța	192, 33	-	4	-	7	10
5	Olanda	192,91	-	4	2	8	9
6	R.D.G	195,16	-	6	2	11	9
7	Polonia	193	-	4	1	8	10
8	R.F.G	192,25	-	4	1	10	10
9	Iugoslavia	192,5	-	3	1	9	11
10	Grecia	193,91	-	5	2	9	10
11	Turcia	192,4	-	4	2	8	8
12	Austria	188,5	-	2	1	11	10

- Timp de desfășurare set : minim 10 min., max. 45 min. ; media 22 min.
- Timp de desfășurare joc : minim 43 min., max. 156 min. ; media 80 min.
- Număr mediu de seturi / joc : 4.

Tabelul 2

Campionatele europene de juniori - 1984

- Feminin -

Locul	ȚARA	Talia media echipei	Talia media „primii 6"	Număr jucători talia peste 1,95 m	Număr jucători talia peste 2 m	Număr jucători folosiți	
						Serii	Turnee finale
1	U.R.S.S.	181,75	182,33	9	2	10	8
2	Italia	172	179,33	6	1	8	8
3	Cehoslovacia	180,83	180,8	9	2	9	11
4	Bulgaria	179	-	4	3	7	8
5	R.D.G.	181,5	-	8	3	11	10
6	Olanda	177,5	-	4	1	9	9
7	R.F.G.	178,3	-	5	-	10	10
8	Ungaria	176,4	-	2	-	9	10
9	Iugoslavia	177,8	-	5	2	9	9
10	Belgia	176,9	-	4	2	10	10
11	Franța	177,9	-	5	1	9	10
12	Suedia	176,3	-	3	-	8	9

- Timp de desfășurare set: minim 10 min., max. 33 min.; media 20 min.
- Timp de desfășurare joc: minim 42 min., max. 129 min.; media 76 min.
- Număr mediu de seturi/joc: 4.

1. Oprirea pe direcția transmiterii mingii; picioarele depărtate puțin mai mult decît lățimea umerilor; îndoire accentuată a genunchilor; bazinul coborît; trunchiul ușor aplecat; brațele paralele, întinse oblic înainte jos.
2. Priza se realizează apucînd palmă peste palmă; flexie dorsală a articulației pumnului; contactul cu mingea se realizează pe antebrațe; mișcarea brațelor se execută numai din articulația umerilor în plan antero-posterior; mișcarea brațelor precede momentul lovirii (preluate din serviciu); mișcarea brațelor realizează o amortizare — ușoară retroducție și în jos — (preluare din atac).
3. Extensia articulațiilor membrelor inferioare (coordonate cu mișcarea de anteducție a brațelor) asigură transmiterea mingii; mișcarea se execută anticipînd lovirea (preluare din serviciu); mișcarea se execută prin cedare (preluare din atac).

2.3. SERVICIUL DE SUS DIN FAȚĂ — patru operatori:

1. Poziția
2. Aruncarea mingii
3. Acțiunea brațului lovitor
4. Acțiunea celorlalte segmente

Operatorii sînt însușiți rațional, deci își crează condiția logică „DA", atunci cînd:

1. Orientarea pe direcția transmiterii mingii; piciorul opus brațului lovitor în față; trunchiul în ușoară răsucire și extensie; brațul lovitor sus, ușor îndoit din articulația cotului.
2. Mingea se aruncă în dreptul umărului brațului lovitor la o înălțime care să depășească cu puțin punctul de lovire.
3. Mingea se lovește sub linia mediană, cu toată palma, brațul întins, printr-o mișcare de retroducție care se continuă după pierderea contactului cu mingea (serviciul de sus din față în forță); mingea se lovește cît mai aproape de linia mediană, cu pumnul sau podul palmei, cu brațul întins sau ușor îndoit; mișcarea este scurtă executîndu-se o blocare a articulației umărului după lovire. (serviciul de sus din față plutitor).

4. Trunchiul execută o răsucire și o flexie ; C.G.G. își mută proiecția în afara suprafeței de sprijin prin trecerea greutății pe piciorul din față (chiar păsire cu cel din spate) (serviciul de sus din față, în forță) ;
— trunchiul rigid ; picioarele nu părăsesc solul ; C.G.G. rămîne cu proiecția în suprafața de sprijin (serviciul de sus din față plutitor).

2.4. LOVITURA DE ATAC — cinci operatori :

1. Elanul
2. Bătaia
3. Zborul
4. Acțiunea brațului lovitor
5. Aterizarea

Operatorii sînt însușiți rațional, deci își crează condiția logică „DA", atunci cînd :

1. Elanul — 1—3 pași, ultimul mai mare ; oblic față de fileu (circa 45°).
2. Bătaia — blocarea pe călcîiul piciorului opus brațului lovitor, puțin înaintea celuilalt picior ; vîrfurile paralele ; genunchii îndoiți ; trunchiul ușor aplecat ; brațele în retroducție ; privirea la minge ; membrele inferioare și trunchiul se extind simultan cu anteducția brațelor.
3. Zborul — pe verticala locului de bătaie ; ambele brațe se ridică, cel lovitor ajuns la verticală se îndoaie din cot spre înapoi.
4. Lovirea se execută prin retroducția activă a brațului întins, cu toată palma, deasupra liniei mediane a mingii ; mișcarea brațelor este coordonată, acțiunea brațului lovitor fiind precedată de a celuilalt ; transmiterea mingii pe direcția elanului ; flexia trunchiului ; brațul lovitor continuă mișcarea și după pierderea contactului cu mingea.
5. Aterizarea — pe locul de bătaie ; pe vîrfuri ; flexia trunchiului ; flexie a articulației genunchiului.

2.5. BLOCAJUL — cinci operatori :

1. Poziția
2. Bătaia
3. Zborul
4. Acțiunea brațelor
5. Aterizarea

Operatorii sînt însușiți rațional, deci își crează condiția logică „DA", atunci cînd :

1. Picioarele depărtate la lățimea umerilor ; genunchii ușor îndoiți ; trunchiul ușor aplecat ; brațele îndoite din cot ; palmele orientate înainte, în dreptul pieptului.
2. Extensia trunchiului și a membrelor inferioare.
3. Echilibrat ; pe verticala locului de bătaie.
4. Brațele încep să se întindă, în momentul bătăii ajungînd în zbor, întinse ; palmele în același plan orientatae către minge ; trecerea palmelor dincolo de planul fileului se asigură printr-o mișcare scurtă de retroducție din articulația umerilor ; retragerea brațelor se execută printr-o mișcare scurtă de anteducție din articulația umerilor ; coatele se îndoaie în momentul aterizării.
5. Pe locul de bătaie ; pe vîrfuri ; flexie a genunchilor.

3. ÎNVĂȚAREA ACȚIUNILOR MOTRICE — METODE — PARTICULARITĂȚI — MIJLOACE

Problematica destul de complexă a algoritmizării, a folosirii algoritmilor în instruire se adresează, firesc, antrenorului. Acesta trebuie să-și formeze cunoștințe care să-i asigure GÎNDIRE ALGORITMICĂ, nu ca un scop în sine, ci ca o premiză a luării deciziilor adecvate, rapid, în funcție de îndeplinirea pentru fiecare operator în parte sau a structurii, a condiției logice „DA", sau „NU".

3.1. ETAPELE FORMĂRII DEPRINDERILOR ÎN JOCUL DE VOLEI

a. formarea imaginii deprinderii ;
b. însușirea bazei deprinderii ;

c. repetarea unei părți din execuție cu accent pe cea dominantă ; exersare globală în condiții de tactică ;
d. repetarea (consolidarea) în condiții de calitate ;
e. perfecționarea — automatizarea unor părți cu accent pe cea dominantă paralel cu perfecționarea în condiții de joc și care depășesc jocul.

Formarea imaginii deprinderii trebuie să solicite sportivului utilizarea a cît mai mulți analizatori. Se va folosi explicația, demonstrația, planșe, vizionări de meciuri, înregistrări video.

Însușirea bazei deprinderii se va realiza analitic avînd în vedere relația extrem de strînsă între tehnică și regulament în jocul de volei. Se vor folosi exerciții simple, bine alese, puține.

În însușirea celorlalți operatori se va aplica atît metoda analitică cît și metoda globală. Unii dintre acești operatori cum ar fi pozițiile și deplasările se vor realiza în altă verigă a lecției de antrenament.

Vor fi folosite adecvat aparatura, instalațiile și amenajările ajutătoare.

În vederea perfecționării, recomandăm folosirea jocului cu efectiv redus, pe teren redus, acordînd atenția corespunzătoare rezolvării celor două situații fundamentale : jocul la cîștigarea punctului, cîștigarea serviciului.

Precizarea — în cadrul analizei tehnice — a execuției (operatorului) de bază, este importantă deoarece așa cum am arătat mai înainte, acesta va fi însușit analitic în mod absolut obligatoriu. Aceștia sînt : pentru pasă — operatorul 2 ; pentru lovitura de atac — operatorul 4 ; pentru serviciu — operatorul 3 ; pentru blocaj — operatorul 4.

3.2. DOZAREA EXERCIȚIILOR

a. densitate maximă presupusă de raportul dintre capacitatea de efort a sportivilor și timpul relativ scurt afectat pregătirii.
b. numărul de repetări determinat de posibilitățile sportivilor de a îmbunătăți execuția cu fiecare încercare.
c. intervale de odihnă pentru refacerea psihică și fizică realizate nu prin pauze, ci prin utilizarea unor formații de lucru corespunzătoare.
d. intervalele dintre lecțiile care urmăresc învățarea unei noi acțiuni motrice, trebuie să fie mai scurte pentru evitarea ștergerii reflexelor motrice condiționate, încă insuficient consolidate.

3.3. CAUZE CARE DETERMINĂ GREȘELI

a. pregătire fizică insuficientă — datorată unui fond motric diferit în cadrul colectivului — antrenorul trebuie să stabilească sarcini care să compenseze selectiv lipsurile manifestate.
b. insuficienta înțelegere a actului motric — se înlătură prin explicație accesibilă și demonstrație de calitate.
c. insuficientul autocontrol al mișcărilor — greu de combătut în această etapă, dar mobilizarea atenției ar putea avea efect.
d. defecte în executarea părților anterioare acțiunii — corectarea separată a operatorului însușit greșit.
e. oboseala.
f. interferența deprinderilor — combătută prin succesiune rațională în învățare și o planificare adecvată a temelor în lecția de antrenament.

3.4. MIJLOACE

Exercițiile alese reprezintă o posibilitate a realizării obiectivelor jocului de volei. Codificarea și structurarea pe elemente de conținut este utilă realizării grafelor.

3.4.1. LOVIREA DE SUS — (L.S.)

1. Simularea executării loviri — formarea și acțiunea cupei.
2. De pe loc — sportivul cu mingea în mînă (cupă) imită pasa prin aruncarea ei în sus și prinderea în poziția de pasare.

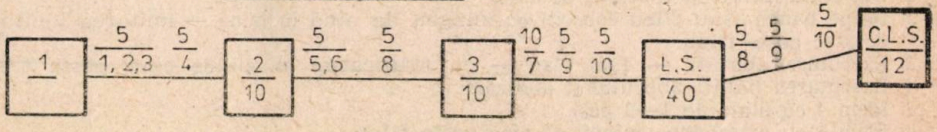
3. Sportivul cu mingea în mînă (cupă) imită pasa prin aruncarea ei în sus și înainte — deplasare — și prinderea mingii în poziția de pasare.
4. Lovire la perete din poziție fundamentală înaltă — distanță mică, accent pe lovire.
5. Simularea pasei prin aruncarea și prinderea unei mingi medicinale (1 kg) — angajarea trenului inferior.
6. Pasa cu două mîini de pe loc — pasă de control — 2 sportivi la o minge.
7. Pase în triunghi cu baza la fileu : 6—3—2 ; 6—3—4 ; 6—2—3.
8. Pase în doi executînd alternativ pasa lungă — pasa scurtă ; numai un sportiv execută deplasarea.
9. Joc 2 × 2 — teren redus — trei lovituri.
10. Joc 3 × 3 — teren redus — trei lovituri 6—3—4 6—3—4.
11. Pase în doi înalte, la fileu.
12. Pase în trei 6—3—2 ; 6—3—4 ; sportivul din 3 execută ridicarea din minge preluată de 6.
13. Joc 4 × 4 — ridicare și atac.

3.4.2. LOVIREA DE JOS — (L.J.)

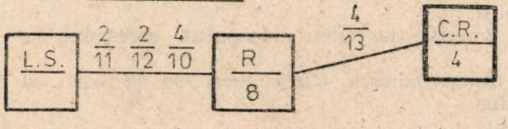
1. Din poziție fundamentală joasă, cu priza corect executată, imitarea loviturii de jos — accent pe priza și localizarea mișcării în articulația umărului.
2. Din minge aruncată — lovire cu antebrațele.
3. Din minge ricoșată din perete și sol — lovire de jos spre perete.
4. Pase de control.
5. Pase la perete — accent pe suprafața de lovire și localizarea mișcării.
6. Pase în doi — unul de sus, celălalt de jos.
7. Pase în doi.
8. Pase în triunghi cu baza la plasă 6—3—2 ; 6—3—4 ; execută lovirea de jos numai sportivul din 6.

Anexa 1

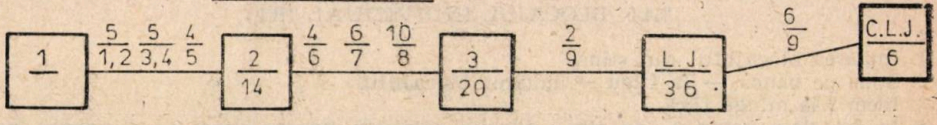
LOVIREA DE SUS-(L.S.)



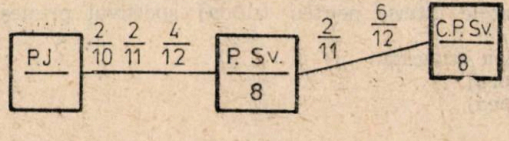
RIDICAREA -(R)



LOVIREA DE JOS-(L.J.)



PRELUAREA DIN SERVICIU-(P.Sv.)



9. Joc 3 × 3 lovirea mingii se execută numai de jos.
10. Preluare din minge aruncată cu traiectorie înaltă peste fileu.
11. Preluare din serviciu = 6 m.
12. Joc 4 × 4 cu serviciu (6 m).
13. Preluare din atac executat de profesor.
14. 3 sportivi la o minge — 2 sportivi execută preluarea, unul atacă din pasă de control.
15. 6—3—4 ; 6—3—2 ; (6 preluare, 3 ridicare ; 2, 4 atac).
16. Joc 3 × 3 — teren redus.
17. Joc 4 × 4 — teren redus.

3.4.3. SERVICIUL DE SUS DIN FAȚĂ — (S.S.F.)

1. Din poziția de serviciu, simularea aruncării mingii prin ridicarea brațului corespunzător și lovirea palmei acestuia, cît mai sus, de către brațul lovitor întins, în mișcarea de retroducție.
2. Idem 1 cu minge, fără transmitere.
3. Aruncarea mingii și lovirea ei în punctul cel mai înalt — (spre peretele marcat), fără săritură.
4. Din mingea aruncată execuție peste repere spre perete.
5. 2 la minge execuția serviciului unul la celălalt : dist. 7—9 m între executanți.
6. 2 la minge executarea serviciului peste plasă — 5—6 m distanța de fileu.
7. Executarea serviciului peste fileu în linia I.
8. Executarea serviciului peste fileu în linia II.
9. Executarea serviciului peste fileu în jumătatea din dreapta a terenului.
10. Executarea serviciului peste fileu în jumătatea din stînga al terenului.
11. Joc 3 × 3.
12 Joc 4 × 4.

3.4.4. LOVITURA DE ATAC — (L.A.)

1. Din stînd imitarea loviturii de atac.
2. De pe bancă (sau fileu coborît) cu mingea de oină în mînă — imitarea loviturii de atac peste fileu.
3. Executarea bătăii — fără elan — cu aruncarea mingii de oină peste fileu.
4. Executarea bătăii zborului și aterizării.
5. Idem 4 cu elan de 1—3 pași.
6. Idem 5 cu aruncarea mingii de oină peste fileu.
7. De pe loc lovirea mingii în sol cu brațul întins — spre perete, cît mai lung.
8. De pe loc lovirea mingii aruncate de partener din partea brațului îndemînatec.
9. Idem 8 cu elan 1—3 pași.
10. Lovitura din minge oferită la fileul instalat corespunzător posibilităților sportivilor.
11. Lovitura de atac din minge ridicată. (fără elan, de pe ladă ; cu elan).
12. Joc 3 × 3 — teren redus.
13. Joc 4 × 4 — teren redus.
14. Atac din minge susținută la fileu.

3.4.5. BLOCAJUL INDIVIDUAL (B.I.)

1. Imitarea blocajului din stînd.
2. Stînd pe bancă — la fileu — imitarea blocajului.
3. Idem 2 la minge fixă.
4. În doi, de-o parte și de alta a fileului săritură pentru blocaj cu atingerea palmelor partenerului.
5. Săritură la minge fixă.
6. Stînd pe bancă cu brațele întinse pentru blocaj sportivul primește în palme mingea atacată.
7. Blocaj la atac din mingea aruncată.
8. Joc 3 × 3 cu atac și blocaj.
9. Joc 4 × 4 cu atac și blocaj.

4. GRAFURI

Învățarea unor structuri — elemente — folosind algoritmii presupune și folosirea grafurilor mai ales pentru că ordinea operatorilor în cadrul algoritmului execuției model nu reprezintă întotdeauna și ordinea de învățare. Spre exemplu : învățarea loviturii de atac, nu se face în ordinea : 1, 2, 3, 4, 5, ci în ordinea 4, 2, 3, 5, 1, învățarea blocajului se realizează în ordinea : 1, 4, 2, 3, 5. În utilizarea grafurilor trebuie să se țină cont și de faptul că exercițiile sînt codificate la unele elemente tehnice în ideea că au la bază o structură de la care se pleacă. Exemplu : preluarea din serviciu și din atac au la bază lovirea de jos ; lovitura de atac, procedeu drept cu ridicare are la bază lovitura de atac din minge oferită. Orientîndu-se prioritatea, unele exerciții apar în însușirea mai multor elemente tehnice, mai ales în consolidare, ex. : jocul cu efectiv redus pe teren redus.

În cadrul grafurilor, în pătrate, la numărător este trecut numărul de ordine al operatorului, iar la numitor, numărul de ore necesar însușirii ; pe arcele care leagă pătratele, la numărător apare numărul de ore, iar la numitor numărul de ordine al exercițiului din bateria elementului respectiv. Încadrarea cu linie dublă presupune consolidare. (Anexa 1, 2).

Importanța realizării unei selecții corespunzătoare atît precedentă inițierii cît și pe parcursul pregătirii este subliniată și de unele date, parametri și rezultate obținute de echipele reprezentative participante la Campionatul European de juniori desfășurat în Franța, în perioada 26 august—2 septembrie 1984.

Ar putea fi utile în activitatea curentă și de perspectivă a (specialiștilor) antrenorilor datele privind talia medie a lotului, talia medie a sextetului de bază (pentru primele trei clasate), numărul jucătorilor care depășesc înălțimea de 1,80 m, 1,85 m la fete și înălțimea de 1,95 m, 2,00 m la băieți, numărul mediu al jucătorilor folosiți într-un joc, timpul de desfășurare al seturilor, jocurilor, numărul mediu de seturi jucate într-un joc (tabelul 1 și 2).

5. — CONCLUZII

Lucrarea își propune să aducă unele contribuții prin aplicarea cercetării operaționale în procesul de pregătire al voleibaliștilor în contextul necesității conducerii științifice a antrenamentului sportiv.

În lucrare problemele algoritmizării sînt prezentate în 3 capitole cu conținut sensibil diferit.

Astfel în capitolul 2 sînt algoritmizate elementele tehnice după criterii biomecanice. Condiția logică „DA" (corect) este explicată pentru fiecare operator în parte.

Aplicarea practică : antrenorul însușindu-și teoretic problemele, avînd imaginea clară a modelului poate rapid să aprecieze execuția incorectă (globală sau analitică) intervenind corespunzător pînă la execuția corespunzătoare condiției logice „DA".

În capitolul 3.4 întîlnim al doilea aspect, cel al algoritmizării mijloacelor respectiv al modelelor operaționale.

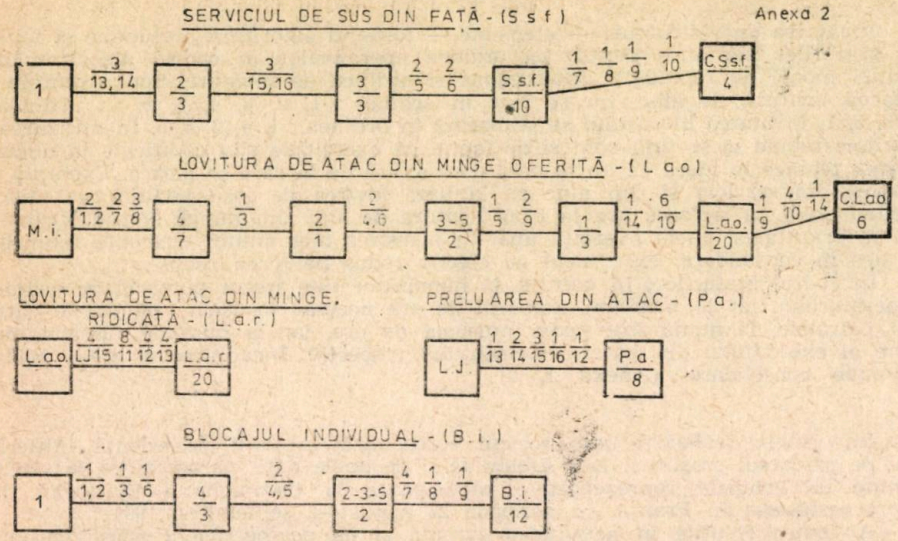
Seturile (bateriile) de exerciții recomandate constituie algoritmi ai căror operatori (exercițiile) asigură realizarea obiectivelor de instruire, respectiv însușirea elementului tehnic corespunzător.

În capitolul 4 — GRAFURI — sînt prezentate drumurile critice — algoritmii instruirii de la inițiere la consolidarea după criterii logice. Grafurile dau o imagine mai clară a conținutului pregătirii avînd în vedere atît volumul pregătirii, cît și o necesitate obiectivă și anume : algoritmul execuției model nu coincide cu algoritmul instruirii pentru fiecare element în parte.

Ex. : ordinea în execuția model a loviturii de atac este : 1 ELAN 2 BĂTAIA 3 ZBORUL 4 ACȚIUNEA BRAȚULUI LOVITOR 5 ATERIZAREA iar ordinea operatorilor în instruire este 4. 2. 3. 5. 1 ; la blocaj : 1. POZIȚIA 2. BĂTAIA 3. ZBORUL 4. ACȚIUNEA BRAȚELOR 5. ATERIZAREA, iar în instruire 1. 4. 2. 3. 5.

Capitolul 3.1 ETAPELE FORMĂRII DEPR. ÎN VOLEI, 3.2. DOZAREA EXERCIȚIILOR, 3.3 CAUZE CARE DETERMINĂ GREȘELI, conțin referiri succinte, precise care interesează în aplicarea celor prezentate.

Anexa 2



Lucrarea se adresează din punct de vedere teoretic și practic antrenorilor, profesorilor care se ocupă de inițierea în jocul de volei, oferind desigur un punct de vedere.

Aspectul de noutate este dat de abordarea în corelație a celor trei aspecte : algoritmizarea elementelor tehnice după criterii biomecanice, algoritmizarea mijloacelor (modele operaționale) și folosirea grafurilor, respectiv algoritmizarea instruirii.

Lucrarea constituie o bază pentru aprofundarea problemei fiind deschisă oricăror optimizări.

În afara bibliografiei au fost consultate cadre didactice din catedra de volei, psihologie și teorie din IEFS, antrenori.

BIBLIOGRAFIE

1. — C.N.E.F.S. — M.E.I. : Selecția în sport — uz intern 1980.
2. **Balaiș Fl. :** Îndrumarul instructorului de volei, Editura Sport-turism, 1975.
3. — **Ghenadi, V. :** Volei, Edit. Sport-Turism, 1984.
4. — **Epuran, M. :** Metodologia cercetării activităților corporale, vol. I. I.E.F.S., București, 1977.
5. — **Mitra, Gh. Mogoș, Al. :** Metodica educației fizice școlare. Editura Sport-turism, 1980.
6. — **Iliescu, A. Ifrim, M. :** Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului, Ed. Did. și Ped., 1978.
7. — **Murafa, N. Stroe, Șt :** Volei. Editura U.C.F.S., 1967.
8. — **Murafa, N. Stroe, Șt. :** Curs de volei — specializare — I.E.F.S., 1980.
9. — **Novikov, A. D. colab. :** Teoria și metodica ed. fizice. Ed. Sport-Turism, 1980.
10. — **Scarlat, E. :** Volei — pregătirea echipelor școlare — Editura Sport-turism, 1976.
11. — **Surugiu, V. :** Volei — curs opțional — I.E.F.S., 1979.
12. **Tărchilă, N. Șerban M. :** Volei pentru juniori. Ed. C.N.E.F.S.

A. HOFFMANN : Algorithmisation des éléments techniques concernant l'initiation au volleyball

Cet ouvrage se propose de contribuer à la direction scientifique de l'entraînement sportif par l'application de la recherche opérationnelle dans le processus d'instruction des volleyballeurs.

Les problèmes de l'algorithmisation sont présentés en trois chapitres :

— l'algorithmisation des éléments techniques selon des critères biomécaniques ;

— l'algorithmisation des moyens respectifs, des modèles opérationnels ;

— le chapitre des graphes présente les routes critiques — les algorithmes de l'instruction depuis l'initation à la consolidation selon des critères logiques.

Les graphes fournissent une image plus claire de l'instruction, ayant en vue aussi bien le volume de l'instruction qu'une nécessité objective : l'algorithme de l'exécution ne coïncide plus avec l'algorithme de l'instruction pour chaque élément à part.

Cet ouvrage s'adresse aux entraîneurs et aux professeurs d'éducation physique qui s'occupent à enseigner aux élèves le jeu oïna.

L'aspect de nouveauté dérive de l'étude corrélée des trois aspects : l'algorithmisation des éléments techniques selon des critères biomécaniques ; l'algorithmisation des moyens (des modèles opérationnels) et l'utilisation des graphes, c'est-à-dire l'algorithmisation de l'instruction.

A. HOFFMANN : The Using of Algorythms for Technical Elements Related to Initial Stages in Volleyball Playing

The author makes it his aim to contribute to applying operational research in the training of volleyball players considering that it is necessary to scientifically control training.

He presents the problems related to the use of algorythms in three chapters :

- *algorythms used for technical elements according to biomechanical criteria*
- *algorythms used for various means, for operational models*
- *a chapter showing graphs emphasizing the critical points — the algorythms used in training ranging from initial to final (consolidating) stages according to logical criteria.*

The graphs help the readers form a clear image of the content of training, the volume of training and reveal an obiective ned, that it, the fact that the algorythm used for execution does not coincide with that of training in each of the elements involved.

This article is intended for physical education teachers, instructors and coaches teaching oina or working on it with schoolchildren.

The new element the author brings is the interlocked approach to those aspects : algorythms used for technical elements according to biomechanical criteria ; algorythms used for various means (operational models) and the use of graphs, respectively the algorythms used for training.

(urmare din pag. 60)

în loturile naționale de juniori și tineret. Comisiile locale ale „Daciadei" vor ține evidența nominală a tinerilor depistați în competițiile sportive de masă din cadrul „Daciadei" și vor asigura cuprinderea acestora în secțiile cluburilor și asociațiilor sportive.

Finalele etapei de iarnă a „Daciadei" vor cuprinde 39 de acțiuni la sportul de masă și la sportul de performanță și vor avea loc în 12 localități, cum sînt : Vatra Dornei, Miercurea Ciuc, Sărmaș-Harghita, Sinaia, Poiana Brașov, Valea Strîmbă, Lacu Roșu, Borșa, Bistrița, Năsăud, Predeal, Piatra Fîntînele, București.

Comisia Centrală a „Daciadei" va întreprinde o serie de măsuri pe linia propagandei pentru susținerea, popularizarea desfășurării acțiunilor și întrecerilor sportive din etapa de iarnă a „Daciadei".

Elena DOBINCĂ

DEZVOLTAREA FORȚEI BRAȚELOR ÎN PERSPECTIVA DEZVOLTĂRII FIZICE ARMONIOASE COMPLEXE

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Școala generală nr. 2 Suceava
Prof. ADRIANA IORGA
Prof. DAN DĂSCĂLESCU
Școala generală de 10 ani Baia-Suceava

Dezvoltarea populațiilor, în diferite perioade și microperioade ale istoriei, a cunoscut oscilații ale potențialului biomotric, în funcție de interesele societății, de gradul de conștientizare a membrilor societății în direcția realizării dezideratului de dezvoltare determinat, în parte, de variatele procese ale muncii, precum și de timpul acordat dezideratului în discuție, în mod organizat, prin programele de învățămînt, la care se adaugă activitățile variabile particulare.

În acest context este de subliniat, că mîna este obiectul dar și subiectul muncii, că în majoritatea situațiilor de muncă — profesionale, utilare, de apărare, etc — forța fizică, în general, și cea a brațelor, în special, hotărăște gradul de sporire a productivității, de rezolvare rapidă a diferitelor situații utilitare, a întîietății în multe ramuri sportive și a unei reale dezvoltări fizice armonioase complexe.

Faptul că în zilele noastre populația școlară mică și mijlocie, pînă la vîrsta de 14—15 ani, este scutită de eforturile lucrului brațelor în special conduce la o potențialitate mediocră a efectelor forței acestora.

O dezvoltare inadecvată a „trenului superior", mai ales în context cu întregul organism, cu implicații majore asupra circulației, respirației și diferitelor funcțiuni ale acestuia, conduce la o disparitate de ansamblu. Succesori ai unor atari specimene vor trena în spre involuție.

OBIECTIVELE STUDIULUI

a) Cunoașterea gradului de dezvoltare a forței momentane a brațelor populației școlare din clasele V—X, prin raportarea la greutatea propriului corp.

b) Cunoașterea efectelor înregistrate după o perioadă determinată de lucru, tot prin raportarea la greutatea propriului organism.

c) Testarea de început și de sfîrșit a studiului s-a făcut prin normele :

1. Greutatea corpului
2. Înălțimea corpului
3. Deplasarea orizontală pe sol cu brațele, iar picioarele ținute de un partener (roabă)
4. Deplasarea numai cu ajutorul brațelor, picioarele trase (tîrîte pe sol)
5. Îndoiri de brațe (flotări)
6. Stînd pe mîini cu sprijin
7. Atîrnat în menținut.

ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

În prezentul studiu au fost cuprinse populațiile școlare a cîte două clase din ciclul gimnazial și clasele a IX-a și a X-a ale școlii generale din comuna Baia, județul Suceava, însumînd 337 elevi (181 fete și 156 băieți).

Măsurătorile corporale și testările au fost efectuate în noiembrie după lucru efectiv de două luni, plus acumulările celorlalte opt luni anterioare.

Pentru toate probele cu deplasare, s-au făcut marcaje care ne-au condus la evidențierea reală a performanțelor, dublate de folosirea cronometrului și astfel, fenomenele-timp performanță în unitate dialectică îngemănează în final productivitatea muncii prin succesiunea salturilor calitative parcurse în 240 zile efectuate.

TABEL SINOPTIC

Denumirea clasei	sexului		Măsurători somatice		Deplasare numai pe brațe roaba "30m	Deplasare cu brațele, picioarele tîrîș	Îndoiri de brațe-flotări	Stînd pe mîini-sprijinit (min./sec.)	Atîrnat în menținut (min./sec.)
			Greutatea (kg)	Înălțimea (m)					
0			1	2	3	4	5	6	7
1	CLASA a V-a	F. 1	29,83	1,38	6,5	18,33	15,50	0:22,16	3:08,8
		M. 2	28,57	1,36	7,57	18,08	24,56	0:38,14	4:91,0
		dif. 3	1,26	0,02	1,07	0,25	9,06	0:15,98	1:82,2
2	CLASA a VI-a	F. 4	33,00	1,42	12,00	16,50	18,12	0:30,09	1:31,0
		M. 5	31,12	1,44	17,00	17,83	15,33	0:40,12	3:05,5
		dif. 6	1,88	0,02	5,00	1,33	2,79	0:10,03	1:74,5
3	CLASA a VII-a	F. 7	37,77	1,482	28,31	12,44	20,09	2:23,6	2:49,5
		M. 8	35,41	1,452	22,75	9,62	31,50	2:68,4	3:13,0
		dif. 9	2,36	0,030	5,56	2,82	11,41	0:44,8	0:63,5
4	CLASA a VIII-a	F. 10	42,68	1,550	22,20	9,295	19,320	0:28,16	2:32,0
		M. 11	43,92	1,472	27,59	12,514	16,793	0:33,42	2:48,0
		dif. 12	1,24	0,078	5,39	3,219	2,527	0:05,26	0:16,0
5	CLASA a IX-a	F. 13	48,12	1,601	26,500	15,34	11,574	0:26,2	2:19,0
		M. 14	47,20	1,623	23,346	12,22	19,662	0:34,5	2:22,0
		dif. 15	0,92	0,022	3,154	3,12	8,088	0:08,3	0:03,0
6	CLASA a X-a	F. 16	52,39	1,633	34,28	16,21	6,12	0:24,08	2:21,0
		M. 17	52,43	1,681	17,28	18,18	14,75	0:36,43	2:29,0
		dif. 18	0,04	0,048	17,00	1,97	8,63	0:12,35	0:08,0

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Greutatea corporală a elementelor statistice studiate, elevi din clasele V—X, este în continuă creștere, înregistrînd o rată constant progresivă de la un an de studiu la celălalt. La fete astfel : 3,17 kg la clasa a VI-a, 4,77 kg la clasa a VII-a, 4,91 kg la clasa a VIII-a, 5,44 kg la clasa a IX-a și 4,27 kg la clasa a X-a cu valorile intermediare circumscrise în coloana 1 din Tabloul sinoptic. La băieți, la clasa a VI-a se înregistrează un spor de 2,58 kg, 4,26 kg la clasa a VII-a, 8,51 kg la clasa a VIII-a, 4,28 kg la clasa a IX-a și 5,23 kg la clasa a X-a.

Raportul dintre cele două sexe este reliefat prin rezultatele înscrise în rubrica orizontală III a fiecărui an de studiu, la toate cele cinci norme înregistrate.

Analizînd evoluția înălțimii corporale, grupul statistic al clasei a V-a fete are înălțimea corporală medie de 1,38 m. Evoluția ratei anuale de la un an de studiu la celălalt evoluează în succesiune pozitivă cu ratele : cu 0,04 m la clasa a VI-a, cu 0,062 m la clasa a VII-a, cu 0,093 m la clasa a VIII-a, 0,026 m la clasa a IX-a și cu 0,032 m la vîrsta clasei a X-a.

La băieți eșantionul clasei a V-a înregistrează bilanțul mediu de 1,36 m. La clasa a VI-a rata de creștere este de 0,032 m comparativ cu valoarea medie a clasei a V-a. La clasa a VII-a, rata este de 0,012, la clasa a VIII-a rata este de 0,02, la clasa a IX-a rata este de 0,153 m, iar la clasa a X-a este de 0,026 m. Raportul dintre cele două sexe se află înregistrat în rubrica orizontală III a fiecărui an de studiu, pe coloana 2.

DEPLASAREA CU AJUTORUL BRAȚELOR prin susținerea picioarelor de către un partener, pe distanța de 30 m, se prezintă astfel : 5' realizatul mediu al eșantionului clasei a V-a. Urmărind coloana verticală 3, la fiecare rubrică în parte pe an de studiu, se observă o sinuoasă alternativă, cu valori superioare, în raport cu indicatorul de plecare — respectiv performanța medie a clasei a V-a astfel : clasa a VI-a înregistrează o rată pozitivă de 7', clasa a VII-a înregistrează o rată comparativ cu a realizatului mediu al clasei a VI-a de 15:31. La clasa a VIII-a, performanța medie a fetelor scade față de media clasei a VII-a cu 6:11,0. La clasa a IX-a, performanța medie crește cu 4:3,0 în raport cu valoarea medie a clasei a VIII-a, dar totuși sub valoarea medie a clasei a VIII-a. La clasa a X-a, valoarea medie înregistrează 34:28,0 care arată valoarea cifrică cea mai mare.

Avînd în vedere că cifra medie cea mai mică înseamnă performanța cea mai bună, se desprinde o primă concluzie, aceea că fetele de la clasa a V-a sînt cele mai dinamice, apoi cele de la clasa a VI-a, apoi cele de la clasa a VIII-a, urmate de cele de la clasele a IX-a, a VII-a și a X-a.

La băieți, rata valorii cifrice crește pe tot ciclul claselor V—X, creștere care în mod logic înseamnă viteză de deplasare mai redusă, aspecte care își găsesc o primă justificare în mărirea masei corpului de la un an de învățămînt la altul, fără a se mări și cantitatea de efort fizic în mod corespunzător. Coloana 3 rîndurile 2 orizontale înserează valorile medii ale eșantioanelor statistice, cu valorile cele mai scăzute în ordine descrescîndă astfel : 27:59,0 la clasa a VIII-a, 27:00 la clasa a VI-a, 23:34,0 la clasa a IX-a, 22:15,0 la clasa a VII-a, 17:20,0 la clasa a X-a și 7:57,0 la clasa a V-a. Deci, aceasta este ordinea performanței calitative a potențelor brațelor, respectiv cu valoarea medie a clasei a V-a ca fiind cea mai bună. Dar dacă mai privim pe coloana 1 că de la 28 kg la clasa a V-a s-a ajuns la 52,43 kg la clasa a VII-a, ca valori medii, deci aproape dublu, înseamnă că performanța ar trebui să se dubleze ca valoare cifrică.

Raportul dintre cele două sexe ne indică valori mai mici la eșantionul fetelor de la clasele a V-a și a VI-a mai bune decît ale băieților, după cum se poate vedea în rîndurile 1 ale aliniamentelor din „Tablou" pentru clasele a V-a și a VI-a.

Apreciem că această probă este semnificativă prin aceea că în cursul ei se transportă greutatea propriului corp, fenomen care nu este la îndemîna multor elevi, și în special al celor din mediul urban care nu fac forță specială, iar cei din mediul rural o fac prin diferitele activități cotidiene, plus la orele de educație fizică : la portic, scară, bară, bănci de 7 m, prăjină, ridicări în copaci, pe frînghie etc.

Deplasarea corpului numai cu ajutorul brațelor și cu picioarele tîrîș ne arată performanța cea mai bună la fete, la eșantionul clasei a VIII-a, apoi la clasele : a VII-a, a IX-a,a X-a, a VI-a și a V-a. La băieți, cea mai bună performanță se

realizează la eșantionul claselor a VII-a, a IX-a, a VIII-a, a VI-a, a V-a și a X-a. Dacă avem în vedere că masa corpului aproape s-a dublat în cinci ani, iar valorile de parcurs gravitează relativ în jurul acelorași valori fără a se dubla, apreciem că performanțele sînt bune.

Îndoirea brațelor — flotări, în poziție orizontală ne atestă la fete valori pozitive astfel : 20,49 bucăți (valoarea medie) la clasa a VII-a, 19,32 la clasa a VIII-a, 18,12 la clasa a VI-a, 15,5 la clasa a V-a și 6,12 la clasa a X-a, eșantion cu potențialul cel mai scăzut.

La băieți, eșantionul cu performanța cea mai bună este acela al clasei a VII-a, cu 31,5 bucăți. Urmează cel al clasei a V-a cu 24,56, al clasei a IX-a cu 19,66, al clasei a VIII-a cu 19,79, iar apoi al clasei a VI-a cu 15,33 și al clasei a X-a cu 14,75 bucăți.

Fluctuația performanțelor pe eșantioane atestă unele treceri în diferite ipostaze care, apreciem că este totuși necesar să îmbrace o curbă ascendentă, bazîndu-se pe o încărcătură corespunzătoare a masei musculare a trenului superior, precum și a unei fiabilități superioare obținute prin exersare și printr-o cantitate de lucru corespunzătoare.

În proba stînd pe mîini în menținut cu sprijin, la fete cea mai bună performanță înregistrează eșantioanele claselor a VII-a cu 2:23,5, apoi al clasei a VI-a cu 30,09, apoi al clasei a VIII-a cu 28,16, al clasei a IX-a cu 26,0, al clasei a X-a cu 24,08, și al clasei a V-a cu 22,16.

La băieți, performanța cea mai bună se înregistrează tot la eșantionul clasei a VII-a cu 2:68,4, apoi la clasele a VI-a, a V-a, a X-a, a IX-a și a VIII-a. În toate cazurile, performanțele băieților sînt superioare celor ale fetelor.

În proba „menținut în atîrnat", avem în vedere poziția funcțională specială a corpului. Forța de menținere în această poziție este implicată de potențialul de apucarea mîinii de obiectul stabilit și de menținere a acestei stări într-un timp cît mai îndelungat cu putință.

Faptul că greutatea propriului corp este ținută de forța celor zece degete în interacțiune cu palma mîinilor și efectul unor mușchi ai brațelor în contradicție cu gravitația, atestă un anumit grad de potențialitate greutate/timp. Gradul de antrenament obținut prin folosirea exercițiilor în timp — atît specifice cît și ajutătoare — ne arată efectul pozitiv realizat. Învingerea cît mai îndelungată a forței de atracție a pămîntului, ne indică productivitatea exercițiilor.

Atîrnatul în menținut atestă la eșantionul clasei a V-a valoarea cea mai bună, de 3:03,8, apoi la clasa a VII-a cu media de 2:49,5, apoi la clasa a VIII-a cu 2:32,0 și cu 2:19,0 la clasa a IX-a.

La băieți, eșantionul clasei a V-a deține performanța cea mai bună cu 4:91,0. Apoi în ordine valorică descrescîndă 3:13,0 la eșantionul clasei a VII-a, 3:05,3 la eșantionul clasei a VI-a, 2:48,0 la eșantionul clasei a VIII-a și 2:22,0 la clasa a IX-a.

În toți anii claselor V—X, performanțele medii sînt favorabile băieților.

Sigur că acest exercițiu nu are, la prima vedere, o utilizare practică, ci mai mult aplicativă. În introspecție însă implicațiile sînt mult mai profunde, de influențare pozitivă a musculaturii întregului organism.

Și ipostaza menținerii greutății întregului organism în sustentație cu mîinile ne atestă capacitatea statico-izotomică a forței mușchilor mîinilor și al întregului „tren" superior.

Sigur că perfecționarea ființei umane și sub aspectul îmbunătățirii calitative a mîinii în impact cu lanțurile cinematice ale întregului organism suscită sau mai exact spus trebuie să incumbe preocuparea primordială întrucît de mînă depinde în primă și ultimă instanță realizarea tuturor bunurilor materiale și, în consecință, trebuie pregătită pentru rezistență, în timp, cît mai îndelungată, cu maximum de eficiență.

CONCLUZII

Nu trebuie să ne fie indiferent cu ce potențial genetic vor veni generațiile viitoare întrucît, ca descendenți ai celor de azi, vor avea de soluționat, practic, mai mult decît cei care le-au dat viață. Discul genetic trebuie menținut și îmbunătățit la generațiile în formare.

Pînă se vor materializa și dacă realmente vor fi posibile mutații de alt ordin calitativ al discului ereditar, sarcina fundamentală este de a ține la parametri

superiori organismul uman, ca o simbioză, iar „trenul superior" dezvoltat și perfecționat, în condițiile în care o serie de lucrări „au eliberat" mîna de eforturi foarte mari.

Ipostaza „jonglării" greutății propriului corp prin forța brațelor, în forme statice și dinamice, conduce la aspectul esențial al subiectului în discuție, mîna fiind obiect de influențare, dar și „unealtă" și conductor al tuturor celorlalte, într-un sistem cibernetizat de către sistemul nervos central și lanțurile periferice.

Multiplele activități statico-sedentare incumbă mutații de ordin orientativo-calitativ, precum și de acționare în acest sens.

Învingerea greutății propriului corp sau a altora mai mari, prin forța brațelor, în diferite ipostaze ale acestora, în timpi variabili, pe distanțe mai lungi, în timpi superiori, apreciem a fi saltul calitativ necesar în armonizarea reală a corpului, avîndu-se în vedere că mai mult sau mai puțin „trenul inferior" execută volens-nolens anumite mișcări impuse de cadrul diurn, dar care nu hotărăște totul prin aceasta și astfel fenomenul trebuie completat și apoi îmbunătățit la nivelul întregului corp.

Armonizarea, în esență, înseamnă a vedea ce produc social brațele, ce pot, ce-au învățat și care-i productivitatea reală a acestora în impact cu ansamblul total, sub conducerea sedimentelor din materia superior organizată, pentru autodepășire și progres social în primă și ultimă instanță.

A menține corpul într-o formă optimă converge spre o activitate intelectuală mai laborioasă.

Tonifierea aparatului cardio-vascular, care optimizează funcțiile organismului, presupune antrenarea și dezvoltarea celor „600 pompe" care împing sîngele din organism spre inimă și astfel trebuie să avem în vedere că masa din spațiul „trenului superior" trebuie să fie suficient de dezvoltată, dezvoltare care în mod implicit este și de ordin calitativ, iar într-o etapă ulterioară acesteia, menținerea unei funcționalități superioare, prin exercițiu fizic.

De starea de sănătate a mușchilor scheletului în general depinde capacitatea de travaliu a sistemului cardio-vascular, în special a unor potențe superioare fizico-psihice și intelectual-morale, care să circumscrie omnivalența la parametri sociali superiori, într-un cadru ambiental adecvat, cu corespondente de exprimare polivalente, pe care societatea socialistă le suscită la parametrii cei mai înalți.

BIBLIOGRAFIE

A. Bărbat — Teoria statisticii sociale, Editura Didactică și Pedagogică, București. 1972.
I. Baroga — Educarea forței în diferitie ramuri sportive, Revista Educație fizică și sport/1979.
A. Demeter, Adr. Gagea, El. Firea — Metoda completă și practică pentru studiul modificărilor tranzitorii ale reactivității organismului elevilor care practică educația fizică și sportul, Revista Educație fizică și sport nr. 8, 1975.
Adr. Gagea — Un model legico-matematic al efortului fizic : Revista Educație fizică și sport, nr. 4, 1982.
Adr. Gagea — O măsură a calității, Revista Educație fizică și sport, nr. 5, 1982.
Adr. Gagea — Eseu despre ritm, Revista Educație fizică și sport, nr. 4, 1981.
Adr. Gagea — Eseu despre antrenament, Revista Educație fizică și sport nr. 1/1981.
Adr. Gagea — Eseu despre forță, Revista Educație fizică și sport nr. 8/1978.
Adr. Gagea — Eseu despre rezistență, Revista Educație fizică și sport nr. 12/1976.
Adr. Gagea — Informația în educație fizică și sport, Revista Educație fizică și sport nr. 1/1975.
Adr. Gagea — Eseu despre performanță sportivă, Revista Educație fizică și sport nr. 2/1979.
Adr. Gagea și A. Demeter — Semnificația reflexului clino-ortostatic în efortul fizic, Revista Educație fizică și sport 1976.
I. Hreizing — Homo-ludens — Berlin, 1970.
Revue federasion française : Omnisport des handicapés physique, nr. 9, 1974.
V. Gh. Vodă — Gîndirea — un mod de gîndire a viitorului, Editura Albatros, București, 1977.
Alex. Zota — Educația fizică la parametrii necesari, Revista Educație fizică și sport nr. 3/1980.

Alex. Zota — Probele de control S.U.V.A. —, sinteză a potențelor acumulative ale unui an școlar, Revista Educație fizică și sport nr. 3, 1977.
Alex. Zota, Babiuc T. — Unele aspecte privind evoluția calităților biomotrice în aruncări și deplasări, Revista Educație fizică și sport nr. 7/1980.

ALEXANDRU ZOTA et collaborateurs : Développement de la force des bras dans la perspective du développement physique complexe, harmonieux

Se guidant sur une étude entreprise avec la population scolaire de deux classes du cycle gimnasial et les 9e et 10e classes d'une école générale, totalisant 337 élèves (181 filles et 156 garçons), l'auteur formule des conclusions intéressantes au sujet de l'importance du travail avec les bras ; cette activité conduit finalement à un développement harmonieux de la partie supérieure du corps, avec des conséquences particulièrement importantes sur l'organisme entier et avec des implications majeures, en premier lieu, sur la circulation et la respiration et autres fonctions vitales du corps humain.

L'harmonisation du développement général signifie, en essence, le produit social des bras, ce qu'ils peuvent, ce qu'ils ont appris, quelle est leur productivité réelle dans l'ensemble total, en vue d'autodépassement et de progrès social. Tonifier l'appareil cardiovasculaire entraîne des implications toutes particulières sur les fonctions vitales de l'organisme, la masse de l'espace supérieur du corps devant être suffisamment développée du point de vue qualitatif, car elle aura, ultérieurement, des conséquences sur le maintien d'une haute, irréprochable fonctionnalité, surtout grâce à la pratique de l'exercice physique. La capacité de travail du système cardio-vasculaire, surtout les potentiels supérieurs physico-psychiques et intellectuels-moraux des membres de la société dépendent, en dernière instance. de la santé des muscles du corps humain.

ALEXANDRU ZOTA and Team : Developing Arm Strength Within the Context of A Complex Harmonious Physical Development

The authors reach interesting conclusions related to the use of arms from a study on the school population (two lower secondary school forms and two forms (the ninth and the tenth) of a general school, in all 337 schoolchildren, out of whom 181 girls and 156 boys. The use of arms is most important because it also contributes to a harmonious development of the whole body, having moreover implications on circulation and breathing as well as on other vital functions of the human body.

To obtain a harmonious development means, above all, to realize what the arms may produce socially, what they can do, what they can learn, which is their real productivity, their impact on a harmonious development of the body in particular, and on the social progress, in general. The strengthening of the cardio-vascular system has important implications on the vital functions of the human body ; the development of the arms should be qualitative for, later, it has consequences on maintaining an irreproachable functionality (especially by physical exercises). In the last resort, the health of the muscles entails a good functioning of the cardio-vascular system, enhances the physical, psychic, intellectual and moral qualities of all the members of a community.

ARUNCAREA LA POARTĂ DIN SĂRITURĂ ŞI METODICA ÎNVĂŢĂRII EI

Prof. GAVRIL CSÜDOR
Şcoala generală Crizbav Braşov

Aparent, titlul lucrării pare o problemă de mult tratată şi rezolvată, deşi sînt mulţi elevi care în timpul şcolarizării au practicat handbalul, dar nu au învăţat execuţia corectă a acestui procedeu de aruncare.

De la început, trebuie menţionat faptul că lucrarea are o dublă orientare ; poate interesa atît profesorii care predau această ramură sportivă în cadrul educaţiei fizice şcolare, cît şi antrenorii care se ocupă de pregătirea echipelor de copii şi juniori.

Orientările metodice contemporane în predarea jocurilor urmăresc reducerea timpului necesar învăţării, jocurile constituind activităţi globale prin intermediul cărora se acţionează asupra realizării obiectivelor educaţiei fizice, însuşirea procedeelor tehnice specifice jocului respectiv realizîndu-se în cadrul unor structuri complexe. Datorită caracteristicilor şi influenţelor multiple pe care le are, handbalul este prezent în majoritatea şcolilor generale, ponderea deosebită datorindu-se şi faptului că se poate practica pe un spaţiu destul de mic, instalaţiile sînt simple, uşor de confecţionat şi necostisitoare.

Programa şcolară dă indicaţii precise privind modul de abordare a jocurilor sportive, sistematizînd şi ordinea de învăţare a procedeelor tehnice. Practica a demonstrat că foarte multe procedee tehnice ale jocului de handbal sînt însuşibile încă din ciclul primar, unele din aceste procedee putîndu-se include ca probe de control. Astfel, aruncarea la poartă din săritură, procedeu tehnic de aruncare prevăzut pentru ciclul gimnazial, este însuşibil încă din clasa a IV-a, bineînţeles cu o metodică bine adecvată. Prin însuşirea unor procedee tehnice cu o dificultate sporită încă din ciclul primar, sau la o vîrstă timpurie (antrenament cu juniorii) acţionăm asupra eficienţei activităţii următoare, realizăm totodată problematizarea şi acţionăm asupra capacităţii de creativitate a elevilor şi jucătorilor începători.

Frecvenţa procedeelor tehnice de aruncare la poartă în handbal şi eficienţa acestora a fost studiată de mai multe ori, concluziile demonstrînd că acest procedeu este cel mai des folosit şi are cea mai mare eficienţă. De aceea trebuie să se pună un accent deosebit pe însuşirea corectă a lui. Învăţarea acestui procedeu la vîrsta de 9—10 ani asigură cursivitatea jocului, evită instalarea unor mişcări inutile care se constată la elevii necunoscători a acestui procedeu. Învăţarea aruncării la poartă din săritură în cadrul antrenamentelor cu copii şi juniori, pe lîngă faptul că asigură cursivitatea jocului, datorită eficienţei lui îl atrage pe copil spre activitatea handbalistică.

Lucrările de specialitate existente poartă semnătura unor profesori-antrenori care activează la nivelul echipelor de înaltă performanţă, neglijîndu-se analiza mai amplă a diferitelor procedee tehnice. Pentru ca învăţarea acestui procedeu să se facă cu maximă corectitudine, iar stabilirea mijloacelor eficiente să se facă precis, este necesară o analiză vastă a acestui procedeu.

Aruncarea la poartă din săritură este asemănătoare procedeelor tehnice de săritură prezente şi în alte ramuri sportive (atletism, gimnastică), fiind semnalată prezenţa celor patru faze : elanul, bătaia (desprinderea), zborul şi aterizarea. Analiza procedeului se face în cazul unui dreptaci.

Elanul : faţă de alte ramuri sportive, este limitat, datorită tehnicii jocului, dar mai ales situaţiilor în care procedeul de aruncare este folosit. Conform regulamentului, jucătorul poate efectua trei paşi, aceasta însă nu înseamnă că procedeul nu se poate executa fără elanul de trei paşi. Jocul îl pune pe jucător în situaţia de a executa procedeul cu elan de pe loc sau cu paşi mai puţini.

Desprinderea : se execută pe piciorul stîng, realizîndu-se prin rulare (călcîi, talpă, vîrf). În momentul efectuării rulării pe piciorul de bătaie, piciorul de pendul (dreptul) execută îndoirea genunchiului şi ridicarea lui, concomitent braţele executînd ducerea mîngii spre umărul braţului de aruncare. În timpul ducerii mîngii spre umărul braţului de aruncare, mîna stîngă va sprijini mingea pînă la nivelul pieptului, de aici ducerea mîngii deasupra umă-

rului va fi continuată numai cu mîna dreaptă.

Zborul : el defineşte denumirea procedeului şi începe din momentul în care se pierde contactul cu solul, aruncarea propriu-zisă realizîndu-se în această fază. Faza de zbor este variabilă, această variabilitate depinzînd de mai mulţi factori :

— postul jucat în echipă
— situaţia de moment în joc
— execuţia fazelor anterioare ale procedeului
— calităţile motrice ale executantului la nivelul membrelor inferioare (detentă = forţă + viteză)

Deşi este variabilă, faza de zbor are caracteristici asemănătoare, principala fiind aceea că are două părţi distincte (faza I şi a II-a a zborului) acestea fiind delimitate de eliberarea obiectului (mingea).

Faza I a zborului începe din momentul în care se pierde contactul cu solul şi durează pînă în momentul eliberării mingii, segmentele corpului avînd următoarele caracteristici :

— piciorul stîng pe care s-a efectuat desprinderea este întins ca urmare a mişcării de extensie realizată mai ales de contracţia musculaturii anterioare a coapsei (cvadriceps, croitor) ;
— piciorul drept continuă ridicarea genunchiului, mişcare începută în faza de bătaie (desprindere). În cazul execuţiei procedeului cu elan de pe loc, acest picior contribuie la obţinerea elanului ;
— umărul stîng este orientat spre poartă, prin această poziţie se realizează şi protejarea braţului aruncător faţă de apărătorul care execută atacarea jucătorului cu mingea ;
— braţul stîng orientat spre poartă, uşor flexat din cot ;
— braţul drept continuă ducerea mingii deasupra umărului, în aşa fel ca în momentul eliberării mingii, cînd jucătorul ajunge la momentul maxim al înălţării şi mingea să fie ridicată în punctul de unde se va arunca ;
— corpul este aruncat în sus şi înainte ca urmare a acţiunii picioarelor. În această primă fază a zborului, trunchiul execută o răsucire spre stînga, prin aceasta angrenînd în aruncare nu numai muşchii braţului şi a centurii scapulare, ci şi musculatura trunchiului şi abdomenului.

În momentul aruncării mingii, corpul se blochează în aer (depăşirea materialului), pentru a asigura un punct de sprijin braţului care efectuează aruncarea de tip zvîrlită. Tot în această primă fază a zborului piciorul de pendul care la început a executat o avîntare a genunchiului în sus, înainte de eliberarea mingii va executa o coborîre zvîcnită.

Aparent, piciorul de pendul nu are un rol deosebit în execuţia procedeului, dar el are o contribuţie deosebită în obţinerea eficienţei. Mişcările pe care le execută acest picior pot contribui la obţinerea unei sărituri înalte, contribuind totodată şi la menţinerea fazei de zbor. Sînt des întîlnite situaţiile cînd se aruncă peste apărătorii care au efectuat blocarea mingii din săritură, tocmai datorită menţinerii fazei de zbor a celui care execută aruncarea.

Faza a II-a a zborului începe din momentul în care mingea a fost aruncată. Delimitarea celor două faze ale zborului este necesară şi datorită faptului că în prima fază se constată o contracţie generală a musculaturii participante la aruncare, în faza a II-a a zborului muşchii solicitaţi relaxîndu-se :

— piciorul de bătaie este uşor îndoit din genunchi, pentru ca în momentul aterizării să asigure amortizarea ;
— piciorul de pendul este coborît ;
— pieptul este orientat spre poartă în urma răsucirii efectuate de trunchi în prima fază a zborului ;
— braţele execută mişcări care să asigure echilibrarea corpului.

Aterizarea : se execută tot pe piciorul de bătaie, în cazul nostru fiind cel stîng. Reluarea contactului cu solul se face prin amortizare.

Procedeele tehnice de aruncare care cuprind faza de zbor, deşi au trăsături

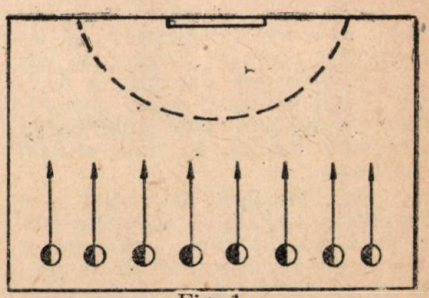


Fig. 1

comune, au și foarte multe deosebiri, aceste deosebiri fiind prezente în toate cele patru faze ale procedeului de aruncare.

Modificările cele mai frecvente au apărut datorită specificității posturilor. La început aceste procedee au fost considerate execuții personale sau „stiluri", ulterior generalizîndu-se și devenind procedee tehnice de sine stătătoare.

Procedeele tehnice de aruncare la poartă care cuprind faza de zbor (săritură) sînt următoarele :

1) Aruncarea la poartă din săritură de la 9 m (prezentată mai sus) ;
2) Aruncarea la poartă din săritură zvîrlită lateral de lîngă umăr ;
3) Aruncarea la poartă din săritură cu pas sărit ;
4) Aruncarea la poartă din săritură cu întoarcere în aer ;
5) Aruncare la poartă din plonjon sărit ;
6) Aruncarea la poartă din săritură precedată de pași adăugați sau încrucișați ;
7) Aruncare la poartă din săritură precedată de pas săltat ;
8) Aruncarea la poartă din săritură cu evitare ;
9) Aruncarea la poartă din săritură cu prinderea mingii în săritură ;
10) Aruncarea la poartă din săritură cu bătaie de pe piciorul din partea brațului de aruncare.

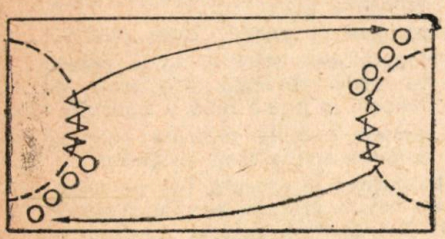


Fig. 2

Metodica învățării aruncării la poartă din săritură

În ultima vreme se pune un accent deosebit pe caracterul formativ al învățămîntului, educația fizică fiind una dintre obiectele care concură la realizarea acestui obiectiv, avînd o multitudine de mijloace prin intermediul cărora poate acționa în mod eficient în acest sens.

Cu ocazia învățării diferitelor procedee tehnice trebuie să acționăm asupra dezvoltării gîndirii creatoare a elevilor, ceea ce înseamnă că în predare nu ne rezumăm la cîteva exerciții clasice. Predarea depinde de efectele sale, de inițiativele pe care le provoacă și în final de rezultatul obținut în activitate. Atît în lecția de educație fizică cît și în lecțiile de antrenament trebuie să-l facem pe elev sau jucător să descopere singur noul. Un elev sau jucător care poate să-și însușească un procedeu tehnic prin calitățile mintale pe care le are înseamnă că „a învățat să învețe".

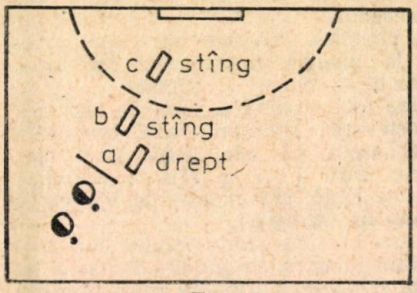


Fig. 3

La ora actuală selecția handbaliștilor se face pe baza calităților somatice și motrice, neglijîndu-se latura psihică. În cadrul activității de selecție (depistare, alegere, triere) putem descoperi copii cu calități psihice, moral-volitive, cu ocazia învățării unor procedee tehnice, cum este și aruncarea la poartă din săritură.

Învățarea aruncării la poartă din săritură începe cu demonstrația procedeului. Dacă profesorul nu poate demonstra, din diferite motive, se va folosi de explicație, după care elevii vor încerca să execute procedeul de aruncare pe baza nivelului de dezvoltare a calităților psihice de care dispun. Puțini vor fi elevii care vor executa procedeul cu o oarecare corectitudine, profesorului antrenor i se oferă însă un criteriu de selecție. Pe baza observațiilor imediate, el va depista elevii cu calități psihice deosebite. După primele încercări, se va trece la învățarea propriu-zisă a procedeului, deoarece elevii își pot forma deprinderi greșite, care ulterior ar îngreuna învățarea corectă.

Exercițiile care vor fi prezentate au fost folosite la clasa a IV-a într-un sistem de opt (8) lecții de-a lungul unui an școlar și au avut un randament de sută la sută.

Exercițiul 1. Primul exercițiu prin care urmărim formarea mecanismului de bază al mișcării constă din sărituri succesive cu bătaie și cădere pe același

picior, punîndu-se accent pe rularea labei piciorului (călcîi, talpă, vîrf) de bătaie. Încă din primul exerciţiu trebuie să urmărim poziţia corectă a corpului faţă de direcţia de aruncare (fig. 1).

Este indicat ca la acest exerciţiu jucătorii să fie cu umărul stîng (în cazul dreptacilor) orientaţi spre poartă.

Exerciţiul 2 : Acest exerciţiu este asemănător cu exerciţiul nr. 1, diferenţa constînd doar din introducerea imitării aruncării la poartă.

Exerciţiul 3 : Exerciţiul precedent se va executa la semicerc, elevii intrînd în contact şi cu instalaţiile şi marcajele terenului **(fig. 2).** Elevii sînt aşezaţi pe extrema stîngă, executînd imitarea aruncării la poartă din săritură peste semicerc, revenind în teren după fiecare execuţie. După mai multe repetări de-a lungul semicercului, elevii ajunşi pe partea dreaptă aleargă la celălalt semicerc de unde vor executa din nou exerciţiul de imitare a aruncării, avînd şi mingea în mînă.

Exerciţiul 4 : Exerciţiul va urmări însuşirea elanului de doi paşi şi execuţia aruncării **(fig. 3).** Profesorul desenează pe podea sau teren linia de la care elevii execută paşii, precum şi locul unde elevul va pune piciorul. După cum se vede în **figura 3,** elevii sînt aşezaţi la o linie trasată în zona interului stîng în direcţia de atac, cu mingea în mînă. Se execută primul pas cu piciorul drept în locul (a) marcat pe sol, urmează aşezarea şi rularea piciorului stîng în locul (b), execuţia propriu-zisă a aruncării şi locul de aterizare (c). După cum se vede şi în figura 3, locul piciorului cu care se va călca este însemnat.

Exerciţiul 5. Pentru a mări faza de zbor a procedeului, se va aşeza pe semicerc un obiect a cărui mărime să corespundă vîrstei executanţilor.

Exerciţiul 6. Dacă se constată o bună execuţie la majoritatea elevilor, nu ne vom axa foarte mult pe execuţia analitică, urmărind introducerea unor elemente tehnice care preced procedeul de aruncare în cadrul jocului. Ajungem deci la structuri complexe, în care accentul se va pune tot pe procedeul de aruncare.

Exerciţiul 6 va fi asemănător cu exerciţiul 5, diferenţa constînd doar în aruncare **(fig. 4).**

Exerciţiul 7. În cadrul acestui exerciţiu, pe lîngă dribling va apare un alt element tehnic : prinderea şi pasarea (fig. 5). Dacă se constată o bună execuţie a procedeului de aruncare şi o cursivitate în înlănţuirea elementelor tehnice, nu se va mai trasa locul de execuţie a aruncării la poartă din săritură, totodată vom urmări creşterea vitezei de execuţie, pentru a realiza automatizarea deprinderii.

Greşeli frecvente ale procedeului

— insuficienta ridicare a genunchiului piciorului de pendul şi neparticiparea acestuia la menţinerea fazei de zbor ;

— bătaia (desprinderea) se face pe ambele picioare ;

— aterizarea pe ambele picioare sau pe piciorul drept ;

— pieptul este orientat spre poartă (în loc de umăr), aruncarea fiind lipsită de forţă ;

— mingea este împinsă de la piept,

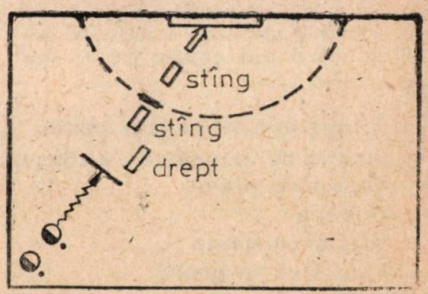


Fig. 4

sau nu este dusă îndeajuns deasupra umărului ;

— eliberarea mingii se face tîrziu, odată cu aterizarea, cauza fiind zborul insuficient.

Sînt elevi care, din anumite motive, prezintă rămîneri în urmă din punct de vedere psihic. De aceea, cu ocazia învățării unor procedee tehnice mai complexe se lovesc de unele greutăți, principala fiind aceea că nu înțeleg tehnica mișcării, deși calitățile motrice de care dispun le-ar permite o bună execuție. Pentru ca și acești elevi să-și însușească acest procedeu, s-a folosit o metodă care constă din imobilizarea unor segmente, fără ca elevul să aibă o participare psihică deosebită.

Este știut că în cadrul etapelor psihologice ale formării deprinderilor motrice, prima etapă este cea inițială, în care se urmărește însușirea mecanismului de bază al acțiunii, folosindu-se explicația și demonstrația. Pe baza explicației și demonstrației, elevii își formează reprezentări și trec la execuția cîtorva încercări.

Elevii despre care s-a amintit înainte, datorită calităților psihice mai slabe, nu înțeleg tehnica acțiunii motrice, de aceea în cadrul primei etape psihologice de formare a deprinderilor motrice, alături de explicație și demonstrație vom folosi metoda imobilizării unor segmente, după care vom parcurge și celelalte etape psihologice : •etapa însușirii fiecărui element component al acțiunii ; • etapa unificării elementelor componente ale acțiunii ; • etapa automatizării.

Învățarea aruncării la poartă din săritură **(prezentată în imaginea din pag. 43)** prin imobilizarea unor segmente, se bazează pe imobilizarea piciorului de pendul și se face în felul următor : elevul este legat în apropierea gleznei piciorului drept (pendul) cu o frînghie. Acest picior va fi îndoit din genunchi (flexie) în așa fel ca între coapsă și gambă să existe un unghi de cca 90 de grade. Frînghia are două capete de cca 1—1,5 m. Unul din capete va fi dus înaintea corpului, printre picioarele executantului și apropiat de umărul stîng. Capătul celălalt va fi dus prin spate direct la umărul stîng unde se va lega cu celălalt capăt al frînghiei (dus prin față). Elevul este lîngă semicerc, orientat cu umărul stîng spre poartă. Neavînd contact cu solul decît pe un singur picior (cel de bătaie) atît desprinderea cît și aterizarea se vor face pe același picior. Din această poziție elevul va executa mai multe aruncări, cerîndu-i-se ca în timpul aruncării să sară peste linia semicercului. Dacă se constată lipsa fazei de zbor, vom așeza un obiect pe semicerc (ca în fotografia prezentată) pentru ca executantul să dobîndească și faza de zbor. Vom constata că după cîteva execuții elevul va efectua mișcările specifice aruncării la poartă din săritură. După ce îl dezlegăm, vom cere execuția imediată a procedeului de mai multe ori (5—8 ori). După ce constatăm eficiența metodei, elevul cu care s-a lucrat individual va fi introdus în formația care execută exercițiul 4 prezentat la metodica învățării.

Metoda imobilizării unor segmente trebuie folosită și în cazul execuțiilor greșite ale procedeului, mai ales dacă unele greșeli au ajuns la etapa automatizării.

Metoda prezentată mai sus este aplicabilă și în învățarea altor procedee tehnice, nu numai în handbal, ci și în alte ramuri sportive.

BIBLIOGRAFIE :

Branislav Pokvajac : Cum au cucerit medalia de aur. HANDBAL, EDITURA CNEFS, București, 1975 (uz intern).
Chiriță Georgeta : Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice. Editura Sport-Turism, 1977.
Demeter Andrei : Fiziologia sporturilor, Editura Stadion, 1972.
Epuran Mihai : Psihologia educației fizice, Editura Stadion, 1972.
Gogîltan Valeriu : Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Editura Stadion, 1974.

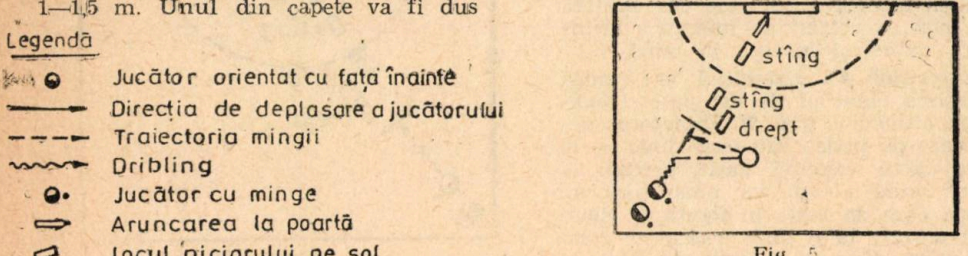


Fig. 5

Kunst Ghermănescu I. : Handbal în 7. Ediția a II-a, Editura U.C.F.S., 1966.
Mitra Gh., Mogoș Alex. : Metodica educației fizice, Editura Sport-Turism, 1975.
Popescu Constantin : Lecții de handbal, Editura Stadion, 1971.
Trofin E., Grigorovici S. : Handbalul la copii și juniori, Editura C.N.E.F.S., 1967.
Șiclovan Ion : Teoria educației fizice și sportului, Editura Stadion, 1972.
Șiclovan Ion : Teoria antrenamentului sportiv Editura Sport-Turism, 1977.

CSÜDOR GAVRIL : Le shoot au but en suspension et la méthodique de son apprentissage

La pratique montre que la plupart des procédés techniques du handball peuvent être appris dès le cycle de l'école primaire, quelques-uns pouvant même être inclus en tant qu'épreuves du contrôle. Ainsi, le shoot au but en suspension — procédé technique de shoot prévu pour le cycle de gymnase — peut être appris dès la 4e classe en ayant soin d'adopter la méthodique appropriée. Parmi les procédés techniques utilisés au handball, le shoot au but est le plus fréquent et le plus efficient ; pour cette raison, il faut mettre un accent tout particulier sur son apprentissage correct. L'enseignement de ce procédé aux élèves âgés de 9—10 ans assure la base technique d'un jeu harmonieux et représente, en même temps, l'attrait des enfants à la pratique de ce jeu sportif. L'auteur analyse rigouresement les quatre phases caractéristiques de l'enseignement du shoot au but en suspension — élan, décrochage, vol et atterissage — spécifiques à un droitier et insiste sur la méthodique de cet enseignement. L'auteur souligne qu'il faut actionner sur la réflexion créative des élèves et que les professeurs ne doivent pas résumer la leçon d'éducation physique à quelques exécutions classiques ; on doit enseigner aux élèves à découvrir eux-mêmes le nouveau à l'occasion des entraînements.

Finalement on présente aussi les fautes fréquentes du procédé.

CSÜDOR GAVRIL : Jump Throw ; Methods of Learning it.

As practice has already shown most of the technical procedures in handball may be acquired in primary schools ; relevant tests may be also included. Jump throw, a technical procedure provided for the lower secondary school, may in fact be learned already in the fourth form provided the best methods are carefully chosen. No doubt jump throw is one of the most frequent and most effective procedure used in handball. That is why, it is necessary to lay heavy stress on its correct learning. When learned at the age of 9 or 10 it ensures fluency in playing, and it is a point for attracting children to play handball. The author analyzes the four characteristic phases in learning the jump throw — impetus, detachment, flight, landing (specific to right handers) — and points to relevant adequate learning methods. The author underlines that the pupils' creative thinking should above all be developed ; this means that the teachers should not only resort to traditional exercises alone ; that the pupils should be taught to always resort to new elements and exercises.

The author also deals with the most frequent mistakes made when using this procedure.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ADAPTAREA CIRCULAŢIEI ÎN EFORTUL FIZIC

Dr. FLORIAN BĂLĂNESCU
Biolog ŞTEFAN BURCEA
Institutul de expertiză medicală şi recuperarea capacităţii de muncă

Asigurarea cu combustibil a organismului (cu oxigen), atît în repaos cît şi în efort este realizată atît de funcţia respiratorie care aduce din aerul exterior oxigenul cît şi de funcţia circulatorie, care transportă oxigenul legat de hemoglobină către ţesuturile organismului, iar apoi transportă spre organele de depurare şi plămîni bioxidul de carbon şi produşii catabolismului.

Pompa centrală, cordul, asigură propulsia sîngelui spre vasele ce-l transportă şi primeşte sîngele încărcat cu cataboliţii rezultaţi din arderile tisulare ; pentru asigurarea unui debit cardiac adecvat cordul îşi ajustează forţa şi presiunea de ejecţie, precum şi frecvenţa contracţiilor care la periferie se percep ca frecvenţă a pulsului ; pînă la un anumit număr de contracţii — 160/min. creşterea frecvenţei pulsului se însoţeşte de creşterea mai mult sau mai puţin liniară a debitului cardiac pe minut ; acesta rezultă din volumul bătae aruncat în circulaţie de cord cu fiecare sistolă înmulţit cu frecvenţa pulsului. Peste frecvenţa pulsului de 160/min. se produce o scădere a volumului bătae (REINDELL-20-) cu scăderea eficienţei circulaţiei.

Frecvenţa pulsului este unul din parametrii cel mai uşor de determinat şi de urmărit. Spre deosebire de ceilalţi parametri : consumul de oxigen, ventilaţie, frecvenţa pulsului suferă mai mult influenţa factorului psihic cît şi a sistemului vegetativ simpatic şi parasimpatic ; acesta este mai evident în perioada de repaos dar şi în efort, mai ales la cele de intensitate mai mică.

Înregistrarea frecvenţei pulsului se face fie prin electrocardiogramă cu înregistrare directă, fie prin teleînregistrare la distanţă, sau se poate urmări cu ajutorul unei celule fotoelectrice ataşată la nivelul lobului urechii sau pe frunte care se impresionează de schimbarea intensităţii luminoase în funcţie de sistolă sau diastolă.

Frecvenţa pulsului poate fi interpretată singură, sau în context cu ceilalţi parametri din efort : consumul de oxigen (indicele 02/puls) sau în relaţie cu tensiunea arterială.

În literatura de specialitate, autorii au propus diferiţi indici de analizare ai acestuia :

— astfel, KARRASCH şi MÜLLER (11) folosesc noţiunea de Erholungspulssumme (EPS), pentru suma pulsului netto din perioada de revenire, ca parte din Arbeitspulsfrequenz. EPS este funcţie de intensitatea efortului şi este egală cu 2,30,12 P.D., în care P.D. este diferenţa dintre frecvenţa pulsului din efort şi pulsului din repaos.

— E. Ă MÜLLER (19) propune indicele pulsului de încărcare — Leistungspulsindex — LPI — determinat prin eforturi ce cresc ca intensitate din 2 în 2 minute ; după el, 80% din bărbaţi au LPI situat între 2—3,5%, iar 85% din femei între 4.5—6.

— LEHMANN (14) arată că dacă în efort frecvenţa pulsului depăşeşte 120/min, efortul nu mai este efectuat în condiţii de steady-state.

— după MONOD şi BOUISSET (18) pînă la un efort de 150—200 w. frecvenţa pulsului creşte liniar cu intensitatea efortului (circa 1—1½ pulsaţii pentru un efort de 10 km/min.

— MAXWELL şi BROUHA (17) arată că indiferent dacă frecvenţa pulsului din efort se calculează incluzînd sau scăzînd frecvenţa pulsului de repaos, valoarea lui este în corelaţie cu intensitatea efortului prestat.

— BROUHA (6) arată că suma pulsului din primele 3 minute de revenire ($P_{1.2.3}$) este în corelaţie cu intensitatea efortului prestat.

— ASTRAND ŞI RHYMING (1) pe baza frecvenţei pulsului şi a consumului de oxigen determinate în eforturi submaximale în care nu se depăşeşte frecvenţa pulsului de 120/min., pe baza unei nomograme construite de ei, pot prezice consumul maximal de oxigen. Tot pe baza acestei nomograme, în cazul în care nu s-a determinat consumul de oxigen, numai pe baza frecvenţei pulsului a greutăţii corpului şi a intensităţii efortului prestat pot prezice VO_2mx.

— GOBATTO şi ZAGREZE(8) prin analogie cu curba consumului de oxigen construiesc o curbă a frecvenţei pulsului înscriind valorile acesteia în fiecare minut al probei, atît în efort cît şi în revenire.

— DRANSFELD şi MELLEROWICZ (7) arată că în efortul de 1 w/kg. corp dacă frecvenţa pulsului este mai mare de 141/min. sau în efortul de 2 w/kg. corp este mai mare de 165/min. eficienţa circulatorie este slabă.

— MAGGIO şi KELLER (16) consideră că pentru aprecierea stării de steady-state este suficientă determinarea frecvenţei pulsului.

— WAHLUND (21) efectuează eforturi în trepte ; în momentul atingerii frecvenţei pulsului de 170/min. consideră că s-a atins nivelul capacităţii fizice de realizare a efortului — Physical Working Capacity (P.W.C. 170).

S-au căutat cele mai optime condiţii pentru efectuarea eforturilor, determinîndu-se înălţimea optimă a treptei şi frecvenţa optimă a urcărilor treptei (KALTENBACH-10).

— Alţi autori caută criterii de interpretare a frecvenţei pulsului în efort în relaţie cu tensiunea arterială de efort — KIRCHOFFF şi colab. (12).

— de asemenea KÖPLIN (13) interpretează frecvenţa pulsului în funcţie de tensiunea arterială.

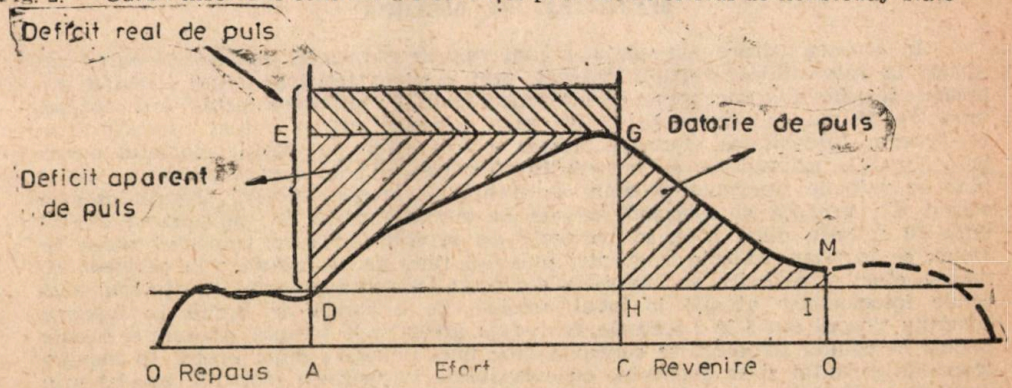
— LEHMANN (15) determină produsul rezultat dintre frecvenţa pulsului şi Tensiunea Arterială.

— GOTHEIMER (9) efectuează eforturi la treaptă, iar înălţimea treptei este în funcţie de intensitatea efortului ; după fiecare intensitate de efort, se înregistrează electrocardiograma şi frecvenţa pulsului este pusă în relaţie cu tensiunea arterială.

— SHARROCK şi colab. (22) efectuează probe de efort prin urcarea şi coborîrea unei trepte cu înălţime ce creşte de la 1 la 40 cm. la o frecvenţă de 30 urcări şi coborîri pe minut ; pentru fiecare treaptă de efort, se urcă şi se coboară 3 minute, iar dacă se atinge frecvenţa maximă a pulsului pentru acea intensitate de efort, se opreşte testul.

— SMODLAKA (23) efectuează de asemenea efortul în trepte ; începe de la 0 şi creşte cu cîte 5 W. la 30 secunde, după care urmează o pauză de 60 secunde ; testul se opreşte cînd pacientul afirmă că nu mai poate efectua proba ; se determină astfel Interval Work Capacity (I.W.C.).

Fig. 2. — Curba înscrierii continui a frecvenţei pulsului în efortul de nonsteady-state



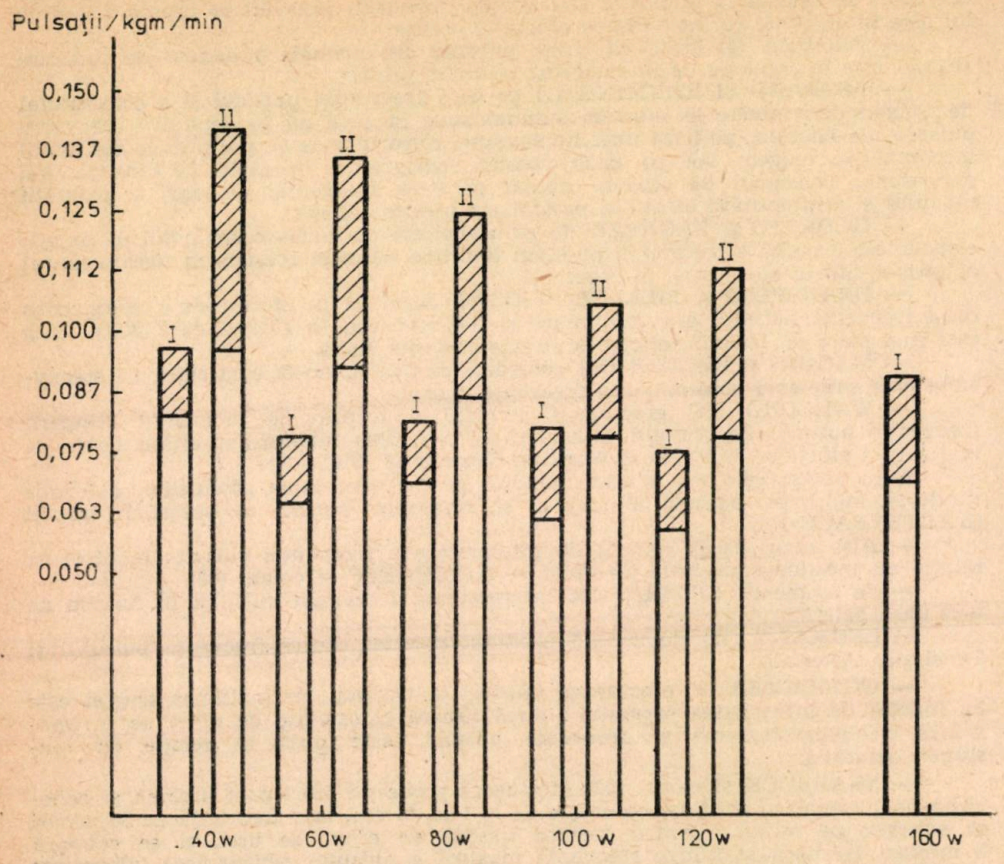


Fig. 4. — Valorile indicelui SPNE/Kgm/min. + SPNR/Kgm/min, la diferitie trepte de efort, în condiții de steady-state (I) și de nonsteady-state (II). puls netto.

— MÜLLER (19) determină Leistungspulsindex (LPI) efectuînd tot eforturi în treaptă.

MATERIAL ȘI METODĂ

În această lucrare, am studiat numai valorile frecvenței pulsului pe care l-am relatat la intensitatea efortului prestat. Am efectuat teste de efort constînd din urcarea și coborîrea unei trepte cu înălțime reglabilă ; înălțimea treptei era cuprinsă între 20—50 cm, iar frecvența urcării și a coborîrii treptei a fost cuprinsă între 18—22/min. Intensitatea efortului prestat a fost egală cu dublul efortului mediu profesional la ultimul loc de muncă. După o perioadă de repaos șezînd pe scaun pînă ce valorile frecvenței pulsului se stabilizau, începea efortul propriu-zis care consta din urcarea și coborîrea treptei în ritmul indicat de metronom ; efortul dura 10 minute după care, în perioada de revenire în care subiectul ședea pe scaun, se înscriau valorile frecvenței pulsului timp de 10 minute ; în perioada de repaos, efort și revenire, se înregistra continuu frecvența pulsului cu ajutorul unei celule fotoelectrice atașată la lobul urechii. Pe o bandă de hîrtie, se înscriau continuu timpul din 5 în 5 secunde, frecvența urcărilor la treaptă, precum și fiecare impuls al celulei fotoelectrice corespunzător unei pulsații ; după probă, se număra frecvența pulsului și se determina cu exactitatae intensitatea efortului prestat prin numărarea urcărilor și coborîrilor treptei ; concomitent, subiectul era cuplat cu

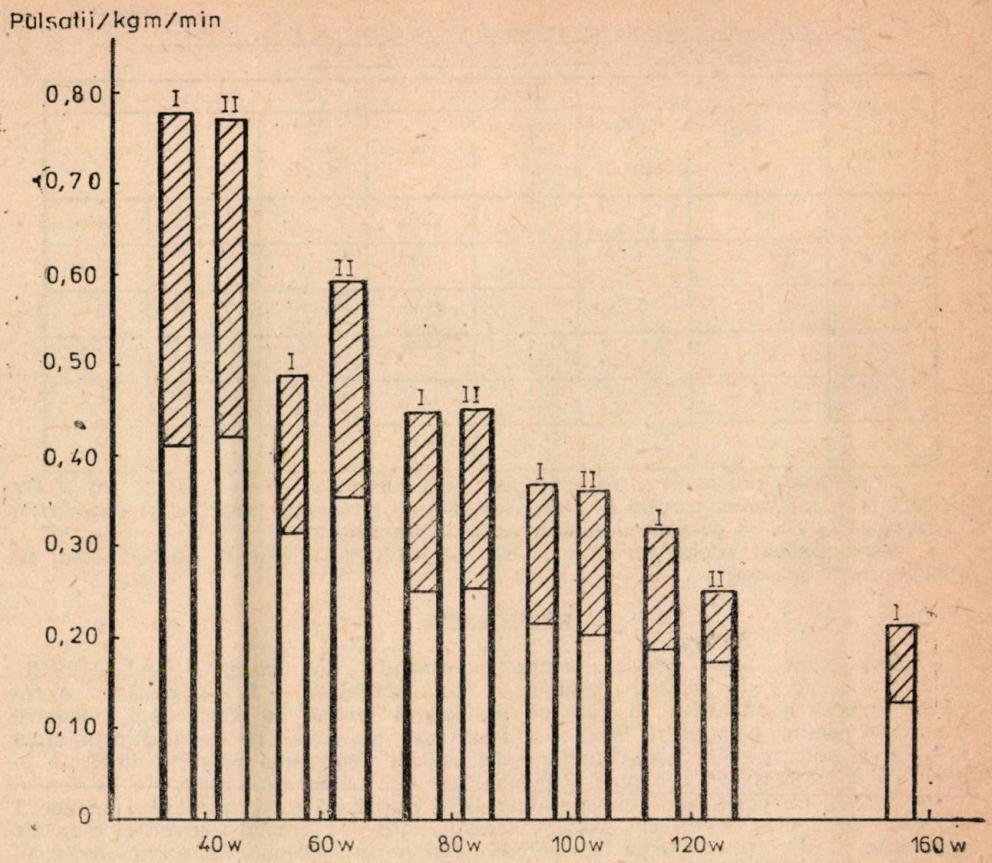


Fig. 3 Valorile indicelui SPTE/kgm/min + SPTR/kgm/min la diferite intensităţi ale efortului în condiţii de steady-state (I) şi de nonsteady-state (II).

un dispozitiv, prin care se determinau consumul de oxigen, eliminarea gazului carbonic şi ventilaţia precum şi Tensiunea Arterială.

Deoarece am considerat că influenţa efortului prestat se reflectă atît în perioada de efort, cît mai ales în perioada de revenire (BĂLĂNESCU — 2, 4, 5), pentru calcularea indicilor frecvenţei pulsului am adunat frecvenţa pulsului din fiecare minut din efort şi din revenire; rezultatul obţinut a fost divizat prin numărul de kilogrametri/min. efectuaţi. S-au efectuat eforturi de 40 w., 60 w., 80 w., 100 w şi 120 w. La acest grup s-a adăugat un grup de 16 sportivi de performanţă, membrii ai unei echipe de fotbal care activau în prima divizie şi care au efectuat un efort de 160 w.; convertiţi în kilogrammetri/min., aceste eforturi revin la 244, 367, 611, 734 şi 978 $\times$ 10 minute kilogrammetri/min. (se înmulţeşte numărul de waţi cu 6,116 echivalentul în kilogrammetri/min). S-au calculat indicii frecvenţei pulsului atît pentru pulsul global cît şi pentru pulsul netto (din pulsul global se scade valoarea pulsului de repaos înmulţit cu 10), deoarece efortul a durat 10 minute. S-a procedat astfel, atît pentru perioada de efort cît şi pentru perioda de revenire. În minutul 10 de revenire la o bună parte din subiecţi, la cea mai mare parte dintre ei, nu se egalau valorile de pornire ale frecvenţei pulsului, iar acest decalaj era cu atît mai mare cu cît intensitatea efortului prestat era mai mare.

Tabelul 1

Valorile frecvenței pulsului din repaus, din minutul 10 de efort și proporția celor ce au efectuat proba în condiții de echilibru

Intensitatea efortului	Număr subiecți	Efortul de steady-state			Efortul de nonsteady-state		
		Frecvență puls repaus	Frecvență puls efort min. 10	Procentaj	Frecvență puls repaus	Frecvență puls efort min. 10	Procentaj
40 w	85	81 ± 4,1 (8 %)	103 ± 3,1 (12 %)	54 %	79 ± 3,81 (11 %)	108 ± 5,5 (10 %)	46 %
60 w	211	82 ± 3,8 (14 %)	112 ± 5,5 (14,7 %)	40 %	85 ± 4,6 (12 %)	129 ± 6,1 (10 %)	60 %
80 w	101	83 ± 1,1 (3 %)	128 ± 9,4 (15 %)	12 %	80 ± 4,2 (14,5 %)	129 ± 5,3 (12 %)	88 %
100 w	99	78 ± 2,2 (6 %)	140 ± 12,1 (16 %	7 %	77 ± 5,1 (9 %)	134 ± 6,5 (9 %)	93 %
120 w.	95	78 ± 3,1 (5 %)	142 ± 13,8 (15 %)	3 %	78 ± 4,6 (8 %)	132 ± 3,3 (12 %)	97 %
160 w	16	59 ± 1,6 (11 %)	138 ± 8,2 (14 %)	100 %	-	-	-

Intensitatea efortului a fost calculată după formula : $(H + \frac{1}{2} H) \times Fr. \times Gr.$ în care H = înălțimea treptei în centimetri, Fr. = frecvența urcărilor și coborîrilor la treaptă, iar Gr. = greutatea subiecților în kilograme.

S-au efectuat probe de efort la 591 de subiecți la care se adaogă lotul de sportivi de 16 subiecți.

REZULTATE

Așa cum am arătat pentru consumul de oxigen (BĂLĂNESCU — 2, 4 —) cît și pentru ventilație (BĂLĂNESCU — 5 —), pentru aprecierea corectă a modului în care se desfășoară proba de efort, este necesară înscrierea acestor parametri (deci și a frecvenței pulsului), pe toată durata efortului și a revenirii. Se construiește astfel, curba frecvenței pulsului cheltuit în perioada de efort și de revenire. Prin analogie cu curba consumului de oxigen și a ventilației, am considerat că suprafața DEF cuprinsă între momentul începerii efortului, între perpendiculara dusă pe această linie din dreptul frecvenței maxime a pulsului în efort și de curba de creștere a frecvenței pulsului, reprezintă deficitul de puls contractat la începutul efortului, cînd datorită inerției, organismul nu atinge dintr-odată valorile frecvenței pulsului pe care le-ar impune efortul prestat ; triunghiul GHI reprezintă suma pulsațiilor înregistrate în perioada de revenire (este vorba de pulsațiile netto după scăderea frecvenței pulsului de repaos reprezentată prin dreapta DHI.) înregistrate din minutul 1 de revenire, pînă în minutul 10 și reprezintă datoria de pulsații ce se achită în perioada de revenire. (fig. 1).

Am considerat că dacă deficitul de puls este mai mare decît datoria ce se achită în revenire, efortul se efectuează în condiții de echilibru, iar dacă deficitul de puls este mai mic decît datoria, efortul se efectuează în condiții de non steady-state.

În figura 2 am reprezentat aspectul curbei pulsului în efortul de non steady-state. Aci, deficitul de puls DEG este mai mic decît datoria de puls (suprafața HGMI).

În tabelul I am înscris valorile de repaos ale frecvenței pulsului, al frecvenței maxime din efort, precum și procentajul subiecților care au efectuat proba în condiții de steady-state, sau de nonsteady-state.

Nu am găsit diferențe între valorile frecvenței pulsului în repaus în efortul de steady-state, comparativ cu efortul de nonsteady-state și nici între valorile frecvenței pulsului din minutul 10 de efort.

În tabelul 2, am trecut valorile deficitului și ale datoriei de pulsații în efortul de steady-state și de non steady-state, precum și valorile decalajului dintre frecventa pulsului din minutul 10 de revenire față de frecvența pulsului de repaus.

Din tabelul 2 rezultă că în efortul de steady-state deficitul de puls este mai mare decît datoria de puls, pe cînd, în efortul de nonsteady-state, deficitul este

mai mic decît datoria de puls ; în realitate, în efortul de nonsteady-state, datoria de pulsații este mai mare ; dacă am fi înregistrat frecvența pulsului dincolo de cele 10 minute de revenire, avînd în vedere că decalajul de puls din minutul 10 de revenire este mai mare în efortul de nonsteady-state.

Se remarcă faptul că toți sportivii de performanță au efectuat efortul de 160 w. în condiții de steady-state după criteriul propus de noi, în sensul că toți aceștia au avut deficitul de puls mai mare decît datoria de puls din cele 10 minute de revenire. Și la ei decalajul dintre frecvența pulsului din minutul 10 de revenire față de valorile de pornire era crescut (numai la 4 din cei 16 sportivi testați acest decalaj a fost sub 5%. Nu totdeauna decalajul s-a reflectat în valoarea crescută a indicilor frecvenței pulsului. Astfel, la sportivi media a fost de 0,130 + 0,081 = 0,211 pulsații/Kgm/min ; la cel cu decalajul pulsului de 1% indicele a avut valoarea de 0,128 + 0,076 = 0,204 pulsații ; la cel cu decalajul pulsului de 2% a fost de 0,106 +0,061 = 0,167 pulsații/Kgm/min., la cel cu decalajul pulsului de 3% a fost de 0,122 + 0,076 = 0,198 pulsații/Kgm/min., la cel cu decalajul de 29% a fost de 0,141 + 0,083 = 0,224 pulsații/Kgm/min., iar la cel cu decalajul de 51% a fost de 0,114 + 0,076 = 0,190 pulsații/Kgm/min. Se pare deci, că pentru probele de efort de durată standard, în care durata efortului este egală cu cea a revenirii, criteriul cel mai corect al aprecierii steady-state-ului este valoarea deficitului și a datoriei de pulsații.

În tabelul III și IV am trecut indicii frecvenței sumate a pulsului din efort și din revenire, atît ai valorilor globale cît și al valorilor netto (după scăderea frecvenței de repaus) ; SPGE/Kgm/min., SPGR/Kgm/min., SPNE/Kgm/min. și SPNR/Kgm/min. în efortul de steady-state și de nonsteady-state. Am trecut de asemenea cît reprezintă în procentaj, din total, frecvența din perioada de 10 minute de efort și din 10 minute de revenire.

Se observă că dacă pentru valorile globale ale pulsului, între probele efectuate în condiții de echilibrare și de neechilibrare nu există diferențe semnificative ; în schimb, aceste diferențe apar semnificative și înalt semnificative pentru valorile sumate ale pulsului netto din perioada de revenire (SPNR/kgm/min.). Deoarece aceste valori provin din împărțirea la numărul de kilogrametri efectuați a deficitului de puls însemnează că în efortul de nonsteady-state, indicii pulsului sumat netto din perioada de revenire au valori semnificativ statistic mai mari decît în efortul de steady-state și deci și deficitul de puls. Astfel, între 41 și 106 $p < 0{,}001$, între 46 și 150 $p < 0{,}001$, între 61 și 204 $p < 0{,}001$, între 112 și 200 $p < 0{,}001$, între 125 și 213 $p < 0{,}001$; aceste diferențe înalt semnificative se găsesc între valorile SPGR/Kgm/min. pentru efortul de steady-state și de nonsteady-state (tabel 3).

Deci, pentru a efectua un efort de 1 Kgm/min. se cheltuiește în efortul de 40 w. 0,78 pulsații, iar pentru cel de 160 w., 0,21 pulsații. S-ar putea spune că pe măsură ce intensitatea efortului prestat este mai mare, consumul de pulsații pe

Tabelul 2

Deficitul și datoria de puls și decalajul dintre frecvența pulsului de repaus și cel din minutul 10 de revenire

Intensitatea efortului	Efortul de steady-state			Efortul de nonsteady-state		
	Deficit	Datorie	Decalaj	Deficit	Datorie	Decalaj
40 w.	47 ± 5 (51 %)	41 ± 4,6 (65 %)	2,5 %	40 ± 5,1 (21 %)	106 ± 12 (61 %)	15 %
60 w.	52 ± 8 (50 %)	46 ± 5,2 (49 %)	5 %	77 ± 7,1 (25 %)	150 ± 18 (50 %)	25 %
80 w.	75 ± 11 (62 %)	61 ± 8,1 (62 %)	7,5 %	73 ± 8 (32 %)	204 ± 19 (29 %)	30 %
100 w.	118 ± 16 (43 %)	112 ± 14 (42 %)	10 %	99 ± 11 (41 %)	200 ± 22 (46 %)	37 %
120 w.	139 ± 16 (31 %)	125 ± 16 (40 %)	11,5 %	101 ± 6 (29 %)	213 ± 18 (42 %)	45 %
160 w.	672 ± 18 (22 %)	209 ± 8 (15 %)	19 %	-	-	-

Tabelul 3

Valorile SPGE/kgm/min., SPGR/kgm/min, SPNE/kgm/min., SPNR/kgm/min. și ale procentajului din total în efortul de steady-state

Intensitatea efortului	SPGE/ kgm/min	SPGR/ kgm/min	Total	Procent	SPNE/ kgm/min	SPNR/ kgm/min	Total	Procent
40 w.	0,41±0,03 (16 %)	0,370±0,014 (16 %)	0,78	53 + 47%	0,081±0,002 (11 %)	0,0165±0,0009 (18 %)	0,0975	83+17 %
60 w.	0, 28± 0,01 (12,5 %)	0,237± 0,01 (15 %)	0, 52	55+ 45 %	0,064±0,005 (23 %)	0,0135± 0,0005 (49 %)	0,0775	83+17 %
80 w	0,245±0,02 (9 %)	0,200±0,013 (13 %)	0,045	55+ 45%	0,070±0,008 (23 %)	0,012± 0,0007 (58 %)	0,082	85+15%
100 w	0,210± 0,02 (12 %)	0,160±0,011 (14 %)	0, 37	57 + 43 %	0,062±0,07 (26 %)	0,018±0,0008 (58 %)	0,080	78+22%
120 w.	0,175± 0,01 (8 %)	0,120 ±0,006 (11 %)	0,29	58 + 42 %	0,059±0,004 (20 %)	0,016 ± 0,004 (38 %)	0,075	79+21 %
160 w	0,130±0,08 (5 %)	0,081± 0,003 (6 %)	0,21	62 + 38%	0,068±0,002 (10 %)	0,021 ± 0,001 (12 %)	0,089	79+ 21%

unitate de lucru mecanic scade. Afirmația trebuie însă făcută cu unele corective : a) așa cum apare în tabelul II, pe măsură ce crește intensitatea efortului, crește și decalajul dintre frecvența pulsului din minutul 10 de revenire comparativ cu frecvența pulsului de pornire, deci, în realitate consumul de pulsații din perioada de revenire este mai mare decît cel calculat de noi ; se observă că scăderea indicilor sumați este simetrică, atît pentru pulsul din perioada de efort cît și pentru cel din perioada de revenire de 10 minute ; astfel, între efortul de 40 w. și cel de 60 w. scăderea a fost de 0,13 pentru perioada de efort și 0,133 pentru perioada de revenire ; între efortul de 60 w. și cel de 80 w., scăderea a fost de 0,04 pentru perioada de efort și 0,037 pentru perioada de revenire ; în realitate, scăderea este cea justă pentru pulsul din perioada de efort ; ea este însă mai mare pentru perioada de revenire, avînd în vedere decalajul pulsului din minutul 10 de revenire ; b) într-o lucrare anterioară (BĂLĂNESCU — 3 —), am comparat valorile pulsului sumat raportat la unitatea de lucru mecanic pentru bărbați ce au efectuat eforturi de 40 w, 60 w, 80 w, 100 w și 120 w. la grupele care aveau decalajul pulsului din minutul 10 de revenire cuprins între 0—5%, deci foarte apropiat de valorile de pornire și la care dacă am fi prelungit durata recoltării acestui parametru dincolo de cele 10 minute de revenire, nu am fi obținut valori cu mult mai crescute ; valorile parametrilor frecvenței pulsului scădeau pe măsură ce intensitatea efortului creștea astfel : 4,68 pulsații/w. la efortul de 40 w., 3,21 la cel de 60 w, 2,67 la celde 80 w, 2,18 la cel de 100 w. și 1,84 la cel de 120 w. adică 0,78/Kgm/min., pentru efortul de 40 w., 0,52/Kgm/min. pentru efortul de 60 w., 0,438/Kgm/min. pentru efortul de 80 w., 0,355/Kgm/min. la efortul de 100 w. și 0,30 la efortul de 120 w. ; se pare deci, că cel mai important factor ce influențează scăderea parametrilor frecvenței pulsului în efortul fizic, este gradul de pregătire fizică a subiecților testați.

Așa cum s-a arătat în tabelul II decalajul frecvenței pulsului din minutul 10 de revenire este substanțial mai mare în efortul de nonsteady-state față de efortul de echilibrare, ca atare în acest efort, valorile consumului de pulsații din perioada de revenire și deci ale pulsului total sînt mai crescute, decît în efortul de steady-state.

În figura 3. am reprezentat grafic valorile indicelui SPGE/Kgm/min. și SPGR/Kgm/min. la diferite intensități de efort, în condiții de echilibrare și de nonechilibrare.

DISCUȚII

Așa cum am demonstrat în lucrări anterioare (BĂLĂNESCU, 3, 4, 5) evaluarea adaptării funcțiilor circulatorii și respiratorii în efortul fizic nu poate fi făcută corect decît prin calcularea lor în dinamică, pe toată perioada de efort și de revenire a probei și prin raportarea lor la unitatea de lucru mecanic efectuat ; dacă am analiza numai valoarea acestor parametri în ultimul minut al probei nu putem să conchidem dacă efortul a fost efectuat în condiții de echili-

brare sau nu ; pe de altă parte, perioada de revenire are un rol deosebit în procesul de recuperare după efort ; am putea spune că din punct de vedere al modului de efectuare al efortului are un rol mai important decît perioada propriu-zisă a efortului ; aci, deficitul de parametrii acumulat la începutul efortului se achită ca datorie. Deficitul şi datoria de oxigen, de ventilaţie şi de puls sînt parametrii important de determinat pentru aprecierea modului de efectuare a probei de efort ; deficitul de oxigen şi de ventilaţie este mai mare sau egal cu datoria de oxigen şi ventilaţie în efortul de steady-state, pe cînd în efortul de nonsteady-state deficitul de aceşti parametrii este mai mic decît datoria ; în ceea ce priveşte frecvenţa pulsului, deficitul este mai mare decît datoria în efortul de steady-state. şi este mai mic decît datoria în efortul de nonsteady-state. Deoarece în efortul de nonsteady-state decalajul frecvenţei pulsului din minutul 10 de revenire este mai mare ca la eforturi similare efectuate în condiţii de echilibru, însemnează că dacă am fi înregistrat şi calculat deficitul de puls pînă ce valorile din minutul 10 egalau frecvenţa pulsului de pornire, parametrul SPGR/Kgm/min. şi deci şi datoria de pulsaţii ar fi fost mai mare ; la fel şi parametrul SPNE/Kgm/min. + SPNR/Kgm/min. precum şi parametrul SPGR/Kgm/min şi suma SPGE/Kgm/min. + SPGR/Kgm/min. În unele probe de efort, decalajul frecvenţei pulsului din minultul 10 a ajuns pînă la 50%. Însemnează că în efortul de nonsteady-state frecvenţa pulsului sumată, în perioada de revenire pînă la egalizarea frecvenţei pulsului de pornire, are valori mai mari decît cele calculate de noi pentru o perioadă de revenire de 10 minute. Frecvenţa pulsului din minutul 10 de efort nu are diferenţe pentru intensităţi egale ale efortului efectuat în condiţii de steady-state sau de nonsteady-state, ba chiar, la eforturi de intensităţi mai crescute are tendinţa să aibă valori mai mici în efortul de nonsteady-state. De asemenea nici valorile SPGE/Kgm/min., SPGR/Kgm/min. deci ale pulsului global. În schimb, valorile pulsului netto SPNE/Kgm/min. şi mai ales SPNR/Kgm/min. au valori mai mari în efortul de nonsteady-state, ultimul cu valori de 2—3 ori mai mare şi dacă am fi continuat înregistrarea frecvenţei pulsului dincolo de cele 10 minute de revenire pînă se egalau valorile de pornire diferenţele erau şi mai mari. Situaţia este similară cu cea găsită pentru consumul de oxigen (BĂLĂNESCU 2, 4) şi pentru ventilaţie (BĂLĂNESCU 5). Din tabelul I, rezultă că frecvenţa pulsului de pornire în probă nu era diferită la grupele ce au efectuat efortul în condiţii de steady-state în comparaţie cu cele ce nu au efectuat efortul în condiţii de echilibru.

Calcularea coeficienţilor de corelaţie, arată o valoare de 0,62 între frecvenţa pulsului de pornire şi frecvenţa pulsului sumat din efort şi din revenire ; coeficientul de corelaţie este nesemnificativ între frecvenţa pulsului de pornire şi frecvenţa pulsului netto din efort şi din revenire (r = 0,32). Am găsit coeficienţi de corelaţie mai buni între frecvenţa pulsului din minutul 10 de efort şi suma pulsului netto din efort (r = 0,72). Coeficientul de corelaţie este deosebit de semnificativ (r = 0,98) între frecvenţa maximă a pulsului în efort şi suma pulsului global din efort.

Deci pentru a aprecia dacă din punct de vedere al frecvenţei pulsului efortul a fost efectuat în condiţii de steady-state, frecvenţa pulsului din ultimele minute

Tabelul 4

Valorile SPGE/kgm/min., SPGR/kgm/min., SPNE/kgm/min., SPNR/kgm/min. şi ale procentajului din total în eforturile de nonsteady-state

Intensitatea efortului	SPGE/ kgm/min.	SPGR/ kgm/min.	Total	Procent	SPNE/ kgm/min.	SPNR/ kgm/min	Total	Procent
40 w	0,415±0,02 (14 %)	0,36±0,015 (17 %)	0,775	54 + 46 %	0,097±0,02 (12 %)	0,043±0,005 (17 %)	0,140	69+31 %
60 w.	0,32 ± 0,014 (12,5 %)	0,27±0,009 (10,5%)	0,59	54 + 46 %	0,095±0,014 (24 %)	0,041 ±0,007 (50 %)	0,136	70+30%
80 w.	0,25 ±0,009 (10 %)	0,27±0,006 (12 %)	0,45	55 + 45%	0,084±0,002 (18 %)	0,041 ±0,003 (29 %)	0,125	67 + 13%
100 w.	0,205±0,015 (14 %)	0,158±0,008 (16 %)	0,36	57 + 43%	0,078 ± 0,002 (18 %	0,033 ± 0,002 (41 %)	0,111	70+30%
120 w.	0,180±0,004 (11 %)	0,140 ±0,004 (12 %)	0,32	56+44 %	0,070 ±0,002 (17 %)	0,030 ± 0,002 (41 %)	0,100	70 +30 %

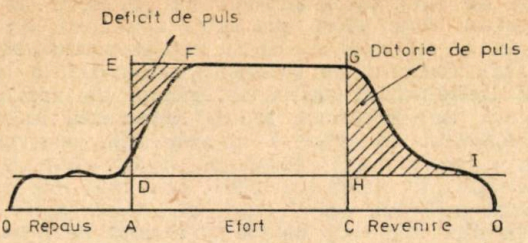


Fig. 1. — Curba înscrierii continui a frecvenței pulsului în efortul de steady-state.

ale efortului nu ne dă indicații ; pentru aceasta este necesară sumarea frecvenței pulsului din perioada de efort și de revenire pentru calcularea deficitului și a datoriei de pulsații. În concluzie :

— În efortul de steady-state, deficitul de pulsații este mai mare sau egal decît datoria de pulsații, pe cînd în efortul de nonsteady-state, deficitul de pulsații este mai mic decît datoria.

— Frecvența sumată globală în efortul de steady-state nu se deosebește de cea din efortul de nonsteady-state.

— Frecvența sumată a pulsului netto este mai mare în efortul de nonsteady-state decît în efortul de steady-state ; diferența este cu mult mai mare în perioada de revenire (indicele SPNR/Kgm/min.).

— Pentru un efort standard, în cazul nostru, pentru un efort ce durează 10 minute urmat de o perioadă de revenire tot de 10 minute, valorile frecvenței pulsului raportate la 1 Kgm/min. scad de la 0,78 pentru efortul de 40 w., la 0,21 pentru efortul de 160 W. (aproape de 3 ori). Scăderea este datorită în parte unei adaptări mai bune la efort a subiecților ce au efectuat eforturi de intensitate mai crescută.

Deși acest mod de analiză a adaptării circulației la efort este mai laborios, permite totuși concluzii mai corecte și mai juste în ceea ce privește adaptarea organismului la efortul fizic, atît în efortul efectuat pentru testarea capacității de prestare a organismului cît și în cazul în care se urmărește efectul antrenamentului asupra creșterii posibilității de prestare a organismului.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND P. O., I. RHYMING : A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work. J. Appl. Physiol., 1954, 7, 218.

2. BĂLĂNESCU GH. FL. : Considérations sur l'absorbtion d'oxigène durant les tests d'effort. Int. Z. angew., Physiol. einschl. Arbeitsphysiol., 1965, 21, 49.

3. BĂLĂNESCU FL., A BOBOCEA : L'adaptation circulatoire à l'effort ; Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol., 1966, 26, 172.

4. BĂLĂNESCU FL. : Same aspects concerning the Dynamic Evaluation of oxygen Consumption in Exercise Tests ; Ergonomics, 1979, 12, 1 337.

5. BĂLĂNESCU FL. : Evaluarea ventilației în efortul fizic, Educație Fizică și Sport, 1983, 11, 37.

6. BROUHA L. H. : Effect of Work on the Heart. The first Wisconsin Conference on Work and the Heart. Paul Heber. Harper & Brothers, 1959, New York.

7. DRANSFELD B., H. MELLEROWICZ : Untersuchungen über das Verhalten des Herzschlagfrequenz von 20—30 jähriger untrainierter Männers bei submaximalen Leistungen vom 1 watt bzw. 2 watt/Körpergewicht am Handkurbenergometer. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol., 1957, 16, 464.

8. GOBATTO F., G. ZAGREZE : Variazioni della frequenza cardiaca durante e dopo esercizio muscolare nell atleto. Lav. Umano 1961, XII, 241.

9. GOTHEIMER V. : Fahrrad oder Stufentest in der präventive Kardiologie ? Fortschr. Med. 1968, 86, 1 037.

10. KALTENBACH M. : Beurteilung der Leistungsreserven von Herzkranken mit Hilfe von Stufenbelastungen ; Studienreihe Böhringer, Mannheim-1968.

11. KARRASCH K., E. A. MÜLLER : Das Verhalten des Pulsfrequenz in der Erholungsperiode nach Korperlicher Arbeit. Arbeitsphysiologie 1951, 14, 309.

12. KIRCHOFF H. W., J. D. MEYER-ERKELENZ : Präventive kardiologie in der Bundeswehr. Wehr und Wissen Verlage H. Darmstadt 1970.

13. KÖPLIN F. : Einfache Testmethode zur graduellen Erfassung von Trainingszustand und körperlicher Leistungsfähigkeit Sportarzt u. Sportmedizin 1968, 19, 219.

14. LEHMANN G. : Handbuch der gesamten Arbeitsphysiologie, 1961, Berlin, Urban-Schwarzenberg.

15. LEHMANN G. : Praktische Arbeitsphysiologie 2. Auflage Thieme Verlag Stuttgart 1962.

16. MAGGIO M., W. KELLER : Rendimento respiratorio e frequenza del pulso durante lavoro muscolare protratto. Lav. Umano 1957, IX, 593.

17. MAXWELL M. E., L. BROUHA : Validity of Heart Rate as an indicator of Cardiac Strain. J. Appl. Physiol. 1963, 18, 1 099.

18. MONOD H., S. BOUISSET : An evaluation of three Stantard tests of physical fitness. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol., 1964, 20, 223.

19. MÜLLER E. A. : Ein Leistungspulsindex als Mass der Leistungsfähigkeit, Arbeitsphysiol., 1950, 14, 271.

20. REINDELL H., H. KLEPZIG, H. STEIN, K. MUSHOFF, ST. ROSKANE, E. SCHIELDE : Herz, Kreislaufkrankheiten und Sport, 1960, München, Bart.

21. WAHLUND H. : Determination of the Physical Working Capacity. Acta med. Scand., 1948, 132, suppl. 213.

22. SHARROCK N., H. L. GARETT, G. V. MANN : Practical Exercise Test for Physical Fitness and Cardiac Performance. Amer. Journ. Cardiol., 1972, 30, 727.

23. SMODLAKA V. N. : Use of the Interval Work Capacity Test in the Evaluation of Severely disabled Patients. J. Chron. Dis., 1972, 25, 345.

SPGE/Kgm/min.
SPGR/Kgm/min. SPTE/kgm/min

SPNE/Kgm/min.
SPNR/Kgm/min. SPTR/kgm/min

FL. BĂLĂNESCU et ŞT. BURCEA : Adaptation de la circulation dans l'effort physique

591 sujets sans entraînement spécial et 16 sportifs de performance ont effectué un test d'effort en pédalant 10 minutes au cycloergomètre et, après 10 minutes de rétablissement, on a observé la récupération de la fréquence du pouls. L'effort effectué était de 40 W, 60 W, 80 W, 100 W, 120 W ; les sportifs ont effectué l'effort de 160 W. Les autres sujets ont effectué un effort voisin du double de l'effort moyen professionnel effectué au dernier poste de travail.

On a observé le pouls au repos assis et chaque minute pendant la durée de l'effort et les 10 minutes de rétablissement et on a construit la courbe de la fréquence du pouls ; on a calculé le déficit et la dette de pouls et les indices de la fréquence du pouls additionné de l'effort et du rétablissement, qui ont été ensuite rapportés à l'unité de travail mécanique effectué (1 kgm/mn).

Constatations : dans l'effort de steady-state, le déficit de pulsations dépassait la dette de pouls, tandis que dans l'effort de nonsteady-state le déficit était inférieur à la dette de pouls ; la dette de pulsations était supérieure dans l'effort de non-steady-state que dans l'effort de steady-state. Les indices du pouls additionné

global de l'effort et du rétablissement ne différaient pas dans les efforts de non-steady-state et steady-state ; en échange, les valeurs du pouls additionné net (en déduisant les valeurs de repos) ont été beaucoup plus significatives dans l'effort de non-steady-state comparativement à l'effort de steady-state, l'augmentation étant plus importante pour la période de rétablissement. Les fréquences du pouls au repos et de la dernière minute de l'effort ont été différentes dans les efforts de steady-state et de non-steady-state.

FL. BĂLĂNESCU and ȘT. BURCEA : Adjustment of Circulation to Physical Effort

591 subjects without special training and 16 performance sportsmen were involved in an experiment of effort due to cycling on a cycloergometer for 10 minutes followed by a 10 minutes' relaxation period during which the aim was that the frequency of the pulse should be recorded. The effort was of 40 W, 60 W, 80 W, 100 W and 120 W for the former and 160 W for the latter. The others' effort was approx. double the average professional effort at the last work place.

The frequency of the pulse was taken when the people involved were at rest (were sitting) and in each minute of the effort as well as in the 10 minutes' relaxation period ; in this way they obtained the curve of pulse frequency. Moreover, the authors calculated the pulse shortage and debt, the indicators of pulse frequency (by summing up those of effort and of relaxation), which were then related to the unit of the mechanical work carried out (1 kgm/min).

The authors found that during steady state effort the shortage of pulsations was higher than the pulse debt, whereas in the nonsteady state effort the shortage was lower than the pulse debt. More than that, the debt of pulsations was higher in the non-steady state effort than in the steady state one. The pulse indicators globally summed up from effort and relaxation were not different in the steady state and non-steady state efforts ; in exchange, the net summed pulse values (by substracting the values obtained at rest) were significantly higher in the non-steady state effort than in the steady state one, the figure being bigger for the relaxation period. The pulse frequency at rest and that scored in the last minute of effort were different in the steady state and non-steady state efforts.

(urmare din pag.64)

Le club „Progresul" a régulièrement formé, ces dernières années, des sportifs de valeur qui ont représenté honorablement la Roumanie aux grandes compétitions internationales — les Jeux Olympiques, les championnats mondiaux et européens — ce qui constitue un gage de la position de choix qu'il gardera à l'avenir aussi parmi les clubs d'élite du pays.

NICOLAE POSTOLACHE : „Progresul" A History-loaded Sporting Club

The "Progresul" club is one of the most important in Bucharest. It has always played an important role in spotting and training some of the most renowmed Romanian sportsmen. This article written on the occasion of the 35 years' anniversary of the club traces back some of its achievements. The author shows how the respective instructors and the sportsmen have always been concerned with improving their techniques and performance and with obtaining good results on an international scale. Likewise, he emphasizes the growing facilities offered by the club (which includes many sports disciplines) and the great role it has played in attracting children and young people to practise sports.

In recent years the "Progresul" club has enlisted outstanding sportsmen who have made a name for themselves on the occasion of world and European championships and the Olympic Games. It is no doubt that this club will always be among the front rankers.

OPINII - CONSULTAȚII

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul Dinamo București

Abordînd problema succesiunii sarcinilor de antrenament în ciclurile perioadei competiționale, Tancic ilustrează tema exemplificînd succesiunea sarcinilor în cadrul unui plan de etapă, materializat de cel mai bun elev al său — Mögenburg — pe parcursul a trei săptămîni în Franța, Spania, Italia și R. F. Germania.

Două aspecte deocamdată :

— Locuri variate de pregătire spre beneficiul prospețimii nervoase.

— Dese schimbări de mediu, impunînd ore de transport interțări, interurban (aeroport, gară, hotel, inevitabile așteptări și tracasări), toate solicitînd dar și obișnuind organismul sportivului cu eforturi și pe acest plan.

Și acum sarcinile planului de etapă amintit :

Schema de mai sus, ca oricare alta, se pretează celor mai diverse interpretări și aprecieri, chiar unor semne de întrebare vizînd conținutul unor sarcini (Antrenament de coordonare ; Regenerare etc.), dar mi se pare mie demn de relevat un aspect de importanță aparte. Iată-l ! Pe parcursul a

ZIUA	Săptămîna I	Săptămîna II	Săptămîna III
LUNI a.m.	Tehnică	Diverse sărituri	Sărituri
p.m.	Forță specifică		Regenerare
MARȚI a.m.	Sprint. Alergare durată	Refacere	Tehnică
	Antrenament special sărituri		Forță specifică
MIERCURI a.m.	Tehnică		Sărituri
p.m.	Forță generală	Tonus	Pregătire specifică
JOI	Refacere activă	Concurs 2,25 m	Forță
VINERI a.m.	Tehnică	Alergare pentru coordonare	
p.m.	Forță specifică	Forță generală	Refacere
SÎMBĂTĂ a.m.	Sprint. Sărituri în lungime		
	Antrenament special de sărituri	Tehnică	Tonus
DUMINICĂ	Antrenament refacere	Forță specifică Antrenament de coordonare	Concurs 2,25 m

Educație fizică și sport, nr. 11, 1984, pag. 57

21 de zile se execută cel puțin 15 antrenamente (am inclus și concursurile) în cadrul cărora, într-un fel sau altul, cu sau fără îngreuiere, cu sau fără elan, cu intensitate maximă sau pe aproape, se execută sărituri !

Două aspecte în legătură cu această constatare. :

— O nouă sursă de mare autoritate relevă importanța realizării unui volum cît mai mare de exerciții cu caracteristici apropiate (de multe ori pînă la suprapunere) de efortul competițional ca modalitate optimă de ridicare a nivelului pregătirii specifice a organismului, ca element fundamental de progres exact în direcția de interes major : a solicitării specifice de concurs !

Volum cît mai mare de efort specific, solicitare cît mai mare a organismului în această direcție, nivel de adaptare și posibilitate de manifestare corespunzătoare a organismului.

În lupta dintre falsa modestie și orgoliu care se dă în mine, ultimul dă ghes stiloului să noteze : după J.O. de la Montreal, în aula Facultății de drept, fiind întrebat care este pentru mine principala concluzie metodică în urma Jocurilor, am spus : „volum de lucru mare ; fără calitate putem lucra 24 de ore din 24 și nu reușim decît să obosim."

N-am impresionat nici pe cel care m-a chestionat și nici asistența. Viața însă îmi arată că am avut dreptate. Tancic este departe de a fi unicul părtaș la idee.

— Întrucît un volum mare de lucru de o înaltă calitate (cum este cel format din sărituri și exerciții de sărituri) se constituie într-un bloc de solicitare de o duritate extremă, mijloacele de refacere după efort — calitative și cantitative — trebuie să fie corespunzătoare.

În caz contrar, nu numai că ne expunem supraantrenamentului și accidentărilor, dar într-un timp relativ scurt organismul secătuit de elemente de mare valoare și finețe va deveni inapt de a presta un efort de calitate înaltă.

Cu groază îmi aduc aminte de două momente în care randamentul sportivilor mei scăzuse cu circa 20 la sută (ceea ce uneori este imens, ia să ne gîndim cît reprezintă acest 20 la sută din, să spunem, 16 m triplusalt) și măsurile de redresare pînă să-și facă efectul a trecut aproape o lună. Lună de zbucium și insomnii. Cauza ? Efort prelungit de mare intensitate — calitate — nesusținut cu mijloace corespunzătoare de refacere.

Înainte de a ne vorbi despre un microciclu de pregătire, oaspetele nostru își amintește — și întunecîndu-se dintr-odată înțelegem că și retrăiește — deruta și amărealа care i-a cuprins — sportivi și antrenori — la aflarea veștii că nu vor participa la J.O. de la Moscova.

Brusc, „mercurul" motivației s-a prăbușit în zona lui zero, antrenamentele au devenit fără cap și fără coadă și semnul inutilității și-a pus tiranic amprenta pe întreaga activitate. Reacția motrică a organismului a fost și ea promptă : 2,20 m la concurs.

La un moment dat, pentru Mögenburg a fost necesară o noapte de discuții și argumentări pentru adunarea cioburilor sparte ale ambiției. Chinuitoare noapte, își reamintește oaspetele ; chinuitoare, dar neașteptat de eficientă : a doua zi, sportivul, după o noapte albă, realizează 2,35 m !

„Ați văzut ce face psihologia ? Da, dar asta numai cu un sportiv foarte bine antrenat !"

Și acum microciclul amintit, valabil în perioada pregătitoare (octombrie—

	L	M	M	J	V	S	D
Sărituri orizontale	400	-	400	-	400	-	REGENERARE
Sărituri verticale	-	300	-	-	-	300	
Alergare de durată	3 km	3 km	3 km	8-10 km	3 km	3 km	
Forță generală	10 T	-	10 T	-	10 T	-	
Forța specifică	8 T	-	8 T	-	8 T	-	
Gimnastică specială	-	1 h	-	-	-	1 h	
Alte mijloace	2 ½ h	-	2 ½ h	-	2 ½ h	-	
Jocuri sportive	-	-	-	1 h	-	-	

decembrie și martie—aprilie). Cifrele sînt orientative (pag. 58).

Pentru Tancic, planul anual are o valoare simbolică, orientativă în sensul cel mai larg. Respectarea lui riguroasă ar fi absurdă și compromiterea performanței sigure. Nu pot fi planificați parametrii funcționali ai organismului înainte cu cinci luni de zile. Totdeauna realitatea curentă este alta și căutînd să respecți cifrele planificate închizînd ochii la starea de fapt a organismului intri în conflict cu adevărul. Or, performanța este adevăr, nu cifră imaginată.

Pentru el unitatea operațională de bază este planul lunar de etapă, concretizat pe un spațiu de timp care permite concilierea ideală între anticipație și situația prezentă.

De fapt, nu-i unicul specialist care gîndește astfel.

Ca notă generală a ciclurilor, optează pentru succesiunea : ciclu cu efect de stres, ciclu cu efect de regenerare (și creștere a formei sportive), ciclu de stabilizare.

Ni se oferă cîteva rezultate în probe și probe de control ale celor mai buni elevi ai oaspetelui nostru care atestă un nivel extrem de înalt al pregătirii fizice și al pregătirii multilaterale. Iată :

Mögenburg :
— 100 m plat = 10,3 !
— 400 m plat = 46,4
— lungime = 7,98 m
— pentasalt = 18,40 m
— ridicat la piept = 110 kg

Meifert :
— lungime = 6,30 m
— pentasalt = 16 m
— ridicat la piept = 87,5 kg

Cifrele care-l privesc pe Mögenburg nasc, pentru orice specialist, o întrebare : cum de n-a sărit Mögenburg încă 2,40 m ?

Am urmărit doar două dintre expunerile oaspeților și m-am convins că între rezultatele săritorilor în înălțime vest-germani și întîmplare coeficientul de relație este zero.

Exprimîndu-mi regretul pentru restul lecțiilor la care nu am putut participa, unul dintre oganizatori m-a liniștit :

— Totul este înregistrat, vom face o broșură...

— Cînd ?

— „Cît de curînd. Ce, nu ești convins ?

— Ba da, sînt convins !

Eram adînc convins, dar de ce anume nu i-am precizat interlocutorului respectiv.

Dar experiența mi-a arătat că în sportul în care o sutime de secundă te poate face om sau neom, „cît de curînd" poate să însemne, de multe ori, timpul necesar pentru a ocoli planeta. În ritm de tango.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cet épisode, l'auteur continue à narrer aux lecteurs encore une série de ses notes prises au cours pour les entraîneurs spécialisés dans le saut en hauteur, surtout au cours du maître de conférence ouest-allemand Tancic. L'auteur fournit des détails au sujet de la préparation psychologique, valable seulement dans le cas des sportifs disposant d'un très bon entraînement technique, tactique et physique. Il présente ensuite des points de vue concernant les plans d'etraînement, tout en mentionnant la valeur simbolique, orientative du plan annuel. L'exécution rigoureuse de ce plan serait non seulement absurde, mais elle pourrait compromettre la performance, car les paramètres fonctionnels de l'organisme ne peuvent être planifiés 5 mois à l'avance. La réalité courante est toujours changeante et physique.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this episode, the author continues his presentation of the notes made when he attended a course for specialist instructors in the high jump event. He refers particularly to the lectures delivered by the West-German instructor Tancic, providing a number of interesting details related to psychological training, which is of very great importance but only when the respective athletes show a very good technical, tactical and physical training level. Moreover, he outlines various viewpoints in connection with the training programme, showing that annual planning has only a tentative and symbolic value, and that its rigorous observance would be absurd and even detrimental to performance, for the functional parameters of the body cannot be planned five months in advance. He points out that current reality is ever-changing and therefore there cannot be any blind observance of the planned figures.

PREGĂTIREA ȘI DESFĂȘURAREA ETAPEI DE IARNĂ DIN CADRUL CELEI DE A IV-a EDIȚII A COMPETIȚIEI NAȚIONALE „DACIADA"

Recent a avut loc la sediul C.N.E.F.S. conferința de presă pe tema : Pregătirea și desfășurarea etapei de iarnă a „Daciadei" și principalele acțiuni de masă cu finalele pe țară. Am fost informați de planul de măsuri al Comisiei Centrale de organizare a competițiilor sportive naționale „Daciada" care a analizat rezultatele și modul de desfășurare a etapei de vară 1984, precum și pregătirile pentru organizarea etapei de iarnă 1984/1986 stabilind o serie de măsuri menite să ducă la o cuprindere mai mare a tineretului, a oamenilor muncii de la orașe și sate, așa cum o cere „Mesajul" adresat mișcării sportive din 1982. Pentru o cunoaștere mai bună și pentru o transpunere a principalelor direcții de acționare privind planul de măsuri al Comisiei Centrale spicuim din el următoarele :

— Comisia Centrală și comisiile locale ale „Daciadei" vor lua măsuri ca etapa de iarnă din ediția a IV-a a competiției sportive naționale „Daciada" să se declanșeze în luna noiembrie 1984. În acest scop, toate comisiile județene și locale pentru organizarea „Daciadei" vor stabili măsuri politico-organizatorice și tehnico-administrative necesare desfășurării în bune condițiuni a etapei de iarnă a competiției, în cadrul tuturor asociațiilor sportive.

Consiliile locale pentru educație fizică și sport, cluburile și asociațiile sportive, împreună cu organizațiile cu atribuții în mișcarea sportivă vor întocmi programe de activități săptămînale prin care să se asigure învățarea și practicarea patinajului, schiului, săniușului, hocheiului și altor ramuri de sport specifice sezonului de iarnă.

Organele și organizațiile sportive vor întocmi calendare proprii pe anul 1985. Se va acorda atenție dezvoltării sporturilor prioritare în cadrul fiecărui județ, conform Programului de dezvoltare a mișcării sportive aprobat de Plenara C.N.E.F.S. din 11 octombrie 1984.

În cadrul îmbunătățirii sporturilor de iarnă se va acționa în conformitate cu măsurile stabilite de Comitetul Executiv al C.N.E.F.S. pentru ridicarea nivelului performanțelor sportive la schi, patinaj, bob, sanie, biatlon și obținerea unor performanțe de valoare în competițiile interne și internaționale.

În județele din zona de munte, precum și în celelalte zone ale țării pe perioada cît condițiile de zăpadă vor permite se vor face cursuri de inițiere în practicarea schiului, crosuri pe schiuri sub denumirea „maratonul sănătății" și alte manifestări sportive de masă.

În toate localitățile se vor valorifica în mai mare măsură condițiile de la casele de cultură, căminele și cluburile culturale pentru amplificarea și desfășurarea unei permanente activități sportive la tenis de masă și șah.

Comisia Centrală și comisiile locale ale „Daciadei" cu sprijinul federațiilor sportive vor acționa cu mai multă fermitate pentru aplicarea sistemului național unic de selecție a valorilor sportive, asigurînd convocarea celor care s-au afirmat în cadrul „Daciadei" în diferite tabere de pregătire, precum și cuprinderea acestora

(continuare în pag. 33)

FILE DE ISTORIE

„PROGRESUL" UN CLUB SPORTIV A CĂRUI ISTORIE S-A FĂURIT PE UN LOC ÎNCĂRCAT DE ISTORIE

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C. S. Progresul București

Situat în preajma centrului civic al Capitalei, într-un frumos parc natural ce se întinde pe o suprafață de 18 hectare (cu platani bătrîni, nominalizați de către UNESCO), parc mai mare decît Grădina Botanică și Cișmigiul și de-o vîrstă cu ele, Clubul sportiv Progresul de pe str. Dr. Staicovici * are o încărcătură istorică acumulată timp de peste un secol, care nu este ușor de prezentat în cîteva pagini.

Terenul pe care s-au amenajat, de-a lungul vremii, parcul și complexul sportiv de astăzi a fost donat prin decret domnesc, la începutul anului 1862, de către însuși Cuza Vodă, **Societății de dare la semnu <Bucuresci>** ** fondată la 5/17 mai același an, una dintre primele societăți sportive din Capitală și din țară.

În primul război mondial baza sportivă din Cotroceni a Societății „Tirul" a fost pusă la dispoziția Școlii militare din apropiere, aici funcționînd pînă la încheierea păcii poligonul de trageri al acesteia. Ulterior, bătrînului parc, încărcat de istorie, i s-au adăugat noi terenuri și amenajări. Dintre cele mai reprezentative e de reținut strandul „Bragadiru" (azi „Izvor"), inaugurat în anul 1936, cu un bazin de dimensiuni olimpice, fiind considerat la acea vreme o mare realizare a tehnicii în materie. Prin urmare, în parcul Cotroceni se practicau tirul, tenisul și natațiunea, în vreme ce gimnastica și scrima — toate, secții de bază ale Societății — își aveau sălile în chiar clădirea sediului ei, în care s-a mutat ulterior Teatrul de Operetă.

Către anul 1939 Centrul de tenis Cotroceni subînchiria la rîndul său două terenuri A.N.E.F.-ului, a cărui catedră de specialitate se înființase atunci, pretinzînd în loc de chirie transformarea acestora în terenuri de zgură. În timpul orelor libere, pe terenurile frumos și modern amenajate, rezervate pînă atunci doar protipendadei bucureștene, au început a juca tenis numeroși tineri de la Institutul Zootehnic, situat peste drum, printre ei aflîndu-se și Ștefănel Anghelescu, surorile Natalia și Irina Todorovschi, care mai tîrziu au făcut parte din lotul țării.

Bombele căzute în timpul războiului pe terenurile parcului, cît și pe stadionul A.N.E.F. din apropiere, au transformat totul în ruine. Gropile lăsate în nevinovatele terenuri au fost astupate apoi de către studenții Institutului militar de educație fizică, acțiune condusă de col. Constantin Medeleanu. O dată cu refacerea a ceea ce se realizase odinioară a avut loc și modernizarea complexului sportiv ce se contura aici, după cum și îmbogățirea lui cu noi terenuri.

În anul 1947 vechea Societate (a cărei activitate a încetat în anul următor) a cedat Băncii Naționale întreaga suprafață a parcului Cotroceni, primind în schimb o sumă de bani și amenajările de la poligonul Tunari. Dispunînd de o asemenea bază, Banca a creat apoi un colectiv sportiv al cărui secretar a fost multă vreme Teofil Tapalagă, tatăl lui Ștefan Tapalagă, talentatul actor de mai tîrziu și maestru al sportului la scrimă.

A fost amenajat stadionul pentru fotbal și atletism, iar activitatea la tenis de cîmp a fost reluată sub forma unui centru pe Capitală, rezervat copiilor și juniorilor, centru condus mulți ani de către polisportivul de odinioară, harnicul col. (r.) C. Medeleanu, decedat anul trecut. De aici, din acest centru, a ieșit prima generație de te-

mismeni ai țării și tot aici și-au făcut ucenicia, pătrunzînd în toate tainele sportului care i-a adus atîta glorie — și Ilie Năstase. În afară de tir și de tenis, care au dominat activitatea sportivă din parcul Cotroceni pînă la cel de-al doilea război mondial, colectivul sportiv al Băncii a mai adăugat noi secții (baschet, canotaj, ciclism, șah, volei și, bineînțeles, fotbal — secție alcătuită din fuziunea a două formații : Banca Națională a României și Socec LA FAYETTE, echipa din urmă evoluînd în divizia B), care vor constitui nucleul Clubului Progresul.

PROGRESUL — prezent de 35 de ani în sistemul unităților sportive de mare performanță

Anul 1949 a însemnat pentru întreaga mișcare sportivă transferul într-o evoluție nouă a tot ceea ce se vroia activitate sportivă de masă și de performanță. Prin Hotărîrea din 2 iunie a C.C. al Partidului privind reorganizarea mișcării sportive, în urma căreia a fost creat C.C.F.S., au luat ființă și asociațiile sportive pe ramuri mari de producție, cu filiale în întreaga țară : Recolta, Constructorul, Voința, Locomotiva C.F.R., Spartac, Avîntul, Metalul, Flamura Roșie etc.

Tot astfel a luat ființă, în vara anului 1949, și Progresul — asociație ce reunea iubitorii sportului din unitățile administrative de stat, din sistemul bancar etc.

Sediul central al Asociației Progresul, asociație cu filiale atît în București („Progresul-Învățămînt", „Progresul-Sănătatea", „Progresul-I.T.B." etc.), cît și în țară (Cluj, Oradea, Tg. Mureș — pentru a le enumera pe cele mai puternice), s-a aflat în imobilul de pe b.dul Magheru din Capitală, unde se mai află și azi „Asociația Juriștilor din R.S.R.".

Așadar, vara anului 1949 reprezintă nu numai momentul fondării clubului de astăzi, ci și data transformării în PROGRES a tot ceea ce pînă atunci însemnase activitate sportivă în rîndul oamenilor muncii din ramurile amintite. Tentativa de recuperare a timpului pentru ca PROGRESUL să se înscrie rapid în rîndul unităților de mare performanță ale țării a fost preconizată încă de la momentul înființării.

În primul rînd a fost consolidată baza materială și organizatorică : au fost stabilite liniile directoare și aplicate imediat pentru ca mișcarea sportivă din această ramură a economiei să se integreze cît mai rapid în mișcarea sportivă națională ; în București, colectivul sportiv al Băncii i-au fost adăugate secții noi, provenite de la Fabrica de pîine „Steagul Roșu" (haltere), M.S.B. (box, haltere, lupte), Progresul București (tenis de masă) etc., care și-au desfășurat activitatea sub egida Asociației Progresul pînă în vara anului 1957.

În acest interval de două olimpiade sportivii Asociației Progresul din București, de pildă, au obținut 23 de medalii (dintre care 20 de aur) la campionate mondiale și trei medalii de aur la campionate europene, majoritatea la tenis de masă.

La conducerea asociației centrale Progresul s-a aflat Ilarie Săceanu (1949—1958), care în anii 1963—1968 a fost și președintele clubului, iar în fruntea filialei bucureștene, pînă la transformarea ei în Clubul Progresul, lui Ion Păușan (1949—1954) i-a urmat C. Filipescu (1954—1957).

În urma Hotărîrii C.C. al partidului din 2 iulie 1957 privind reorganizarea mișcării sportive, asociațiile pe ramuri de producție au fost desființate, creîndu-se în locul lor cluburile sportive care, în majoritatea lor, funcționează și în prezent. Progresul devenea astfel un club de sinteză, cu un număr de 15 secții (atletism, baschet, canotaj, ciclism, fotbal, gimnastică, pentatlon, popice, rugby, scrimă, șah, tenis, tenis de masă, turism și volei), un club profilat exclusiv pe marea performanță, profil cu care activează și astăzi.

În drumul său către prezent, unele secții au fost predate altor cluburi („Metalul" — secția de ciclism ; „Olimpia" — secțiile de canotaj, gimnastică și rugby ; „C.P.M.B." — secția de șah), preluîndu-se în schimb altele. Așa, de pildă, desființîndu-se în anul 1959 „Cetatea Bucur" — clubul fostului Sfat Popular al Capitalei — sportivii săi au fost trecuți la Clubul Progresul, întărindu-se astfel unele secții și creîndu-se altele de box, handbal, natație, polo și tir.

Echipa de fotbal, care din 1950 activa în divizia B sub numele de Spartac-Banca R.P.R., iar din aprilie 1954, prin desființarea asociației Spartac, cu numele de Progresul-Finanțe Bănci, începînd cu data de 6 mai 1958 a renunțat la cel de-al doilea nume.

Din februarie 1961 Progresul a devenit clubul fostului raion Lenin al Capitalei, sub îndrumarea sa organizatorică, tehnică și metodică aflîndu-se de

acum înainte nu mai puțin de 49 de asociații din acest sector, asociații ce însumau 136 de echipe (25 de fotbal, cîte 21—22 de tenis de masă, șah, volei și, sub aceste cifre, la alte ramuri), numărînd 2 574 sportivi legitimați.

În postura de club raional, posesor a 18 secții, Clubul Progresul s-a aflat pînă în anul 1968 cînd, în urma noii împărțiri administrativ-teritoriale a țării, a revenit la menirea sa inițială : făurirea mării performanțe.

După un deceniu de la fondare, clubul dispunea de 30 de terenuri amplasate pe bazele sale din Dr. Staicovici și de la Lacul Herăstrău. La acestea aveau să se mai adauge apoi o sală de jocuri sportive (1966), arena de tenis cu 6 000 de locuri (1975) — cea mai mare din țară — alte amenajări și gospodării anexe.

Fiecare metru pătrat al parcului și complexului sportiv Progresul, fiecare alee sau copac au fost martori „oculari" ai unor mari evenimente sportive, găzduite aici de-a lungul anilor, începînd cu a doua jumătate a secolului trecut : primele campionate naționale de tir, de tenis etc, primele ediții din țara noastră ale Festivalului Mondial al Tineretului (unele ramuri), ale Cupei Davis, ale Universiadei etc, cît și martori permanenți ai competițiilor și antrenamentelor diurne ale sportivilor clubului.

De la fondarea sa și pînă în prezent, Clubul Sportiv Progresul a constituit o unitate de frunte în mișcarea noastră sportivă, în cadrul său activînd o serie de antrenori emeriți ca Lucian Popescu (box) sau cu un mare renume : Angelo Pelegrini, Nicolae Marinescu (scrimă), C. Medeleanu, Petre Ursan, Cristea Caralulis și Arnulf Schmidt (tenis), C. Grigoriu (ciclism), Doru Pascu (canotaj), Nicolae Gurău (atletism), Nicolae Sotir (volei), Gică Niculae, Ion Lupaș, Augustin Botescu, Cornel Drăgușin (fotbal), C. Popescu (handbal) ș.a.,precum și numeroși sportivi — maeștri emeriți și maeștri ai sportului : Mariana Bunescu, Natalia Todorovschi și Ecaterina Pleșoianu (volei), D. Pîrvulescu și Vasile Andrei (lupte), Maria Alexandru, Ella Constantinescu și Geta Pitică (tenis de masă), Maria Vicol, Ana Pascu, Tănase Mureșan (scrimă), Titus Ozon, Petre Moldoveanu, Florin Stîrbei, N. Oaidă, Al. Caricaș, Gavrilă Raksi, Valeriu Soare, Viorel Mateianu, Dudu Georgescu, Aurel Beldeanu (fotbal), Victorița Dumitrescu, Antoaneta Otelea, Maria Constantinescu, Liliana Borcea (handbal).

Din anul 1950 și pînă de curînd, tenisul de masă feminin a fost dominat pe plan european și mondial de sportivii Clubului Progresul. E suficient să amintim în sprijinul afirmației noastre numele Mariei Alexandru, multiplă campioană a lumii, distinsă cu numeroase ordine și medalii, deoarece numele ei se confundă cu însuși tenisul de masă românesc din ultimele decenii.

Aici s-au pregătit Maria Vicol și Ana Ene (scrimă) pentru medaliile olimpice cucerite la Roma (1960) și în Mexic (1968), precum și luptătorul Vasile Andrei (cat. 100 kg.) pentru „bronzul" de la J.O. din anul 1980 și aurul de la Los Angeles ; aici s-au plămădit, de-a lungul anilor, PENTRU PROGRESUL SPORTULUI ROMÂNESC și pentru gloria CLUBULUI SPORTIV PROGRESUL, făurită timp de trei decenii și jumătate, cele 35 de titluri de campioni ai lumii (plus 15 medalii de argint și de bronz), cele 28 de titluri de campioni și medaliile cucerite la Campionatele europene de tenis de masă, scrimă, lupte clasice, sărituri în apă etc și tot aici și-au desăvîrșit măiestria numeroși maeștri emeriți și maeștri ai sportului, campioni balcanici și ai ROMÂNIEI.

Club sportiv de performanță cu o existență de peste 35 de ani, Progresul numără în prezent 9 secții (baschet, fotbal, handbal, lupte greco-romane, polo, sărituri, scrimă, tenis de masă și de cîmp), toate reprezentate în campionatul Diviziei „A" (cu excepția fotbalului), secții ce reunesc peste 1 000 de sportivi legitimați, pregătiți de antrenori cu experiență și cu categorii superioare.

O unitate sportivă în care se muncește cu dăruire și pasiune în care se fac permanente eforturi și căutări, în care este angajat un număr mare de activiști voluntari, pentru a da noi dimensiuni succeselor prezentate în acest succint bilanț. ACESTA ESTE CLUBUL PROGRESUL — club de performanță al C.N.E.F.S., club îndrăgit de zeci de mii de suporteri din Capitală și din țară, club căutat zilnic de zeci și sute de copii și juniori pentru a fi testați în vederea selecționării lor în centrele și secțiile de performanță.

Cu toate că nu poate fi socotit încă prototipul clubului ideal pentru făurirea marii performanțe, clubul ce poartă acest nume de 35 de ani, a păstrat din semnificația autentică a progre-

sului cît a putut și nu întotdeauna cît ar fi fost necesar. Ori, se știe, progresul nu reia totul de la capăt ; el presupune trecerea de la o stare la alta și, în dinamica sa evoluția trebuie să fie prezentă mereu. Fără această evoluție nu există progres și fără progres în sfera marii performanțe, un club nu se justifică pe sine.

PROGRESUL este o realitate trăită un loc de pregătire a performanței, un loc de muncă ce se vrea o încoronare a eforturilor înaintașilor.

---

* Dr. N. Staicovici (1865—1937) și-a făcut studiile de specialitate în capitala Franței. Reîntors în țară, a fost, pe rînd, medic secundar al spitalelor Eforiei, șef de clinică oftalmologică la Universitatea din București, medic șef al Capitalei. Este autor a numeroase studii și comunicări referitoare la bolile de ochi. De altfel, în cartierul Cotroceni majoritatea străzilor poartă numele unor medici renumiți.

** Societatea purta numele capitalei României, de curînd hotărîtă. În februarie 1862 fondatorii societății, în frunte cu Dimitrie Racoviță, puneau piatra de temelie a poligonului ei de tir — una dintre cele mai vechi baze sportive din primul oraș al țării. Astăzi acest stand nu mai există. Știm doar că se trăgea la ținte (și la porumbei, aflați în cutii dispuse la anumite distanțe și lăsați apoi să zboare prin deschiderea capacului, la un semnal) din dreptul tribunei I a actualului stadion Progresul spre dealul dinspre tribuna a doua, unde se aflau, de la sfîrșitul secolului trecut, cunoscutele repere intrate în istorie : berăria „Opller" și saloanele „Gib".

Extinzîndu-și an de an activitatea și la alte ramuri decît tirul la semn și la porumbei, societatea ce ființa în parcul Cotroceni a devenit din anul 1867 **Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la semn** (ulterior și de natațiune) — primul organism care a preluat conducerea, la nivel central, a destinelor mișcării sportive de la sfîrșitul secolului trecut.

Sub egida ei s-au desfășurat în Capitală și în țară primele serbări federale de gimnastică și primele campionate naționale de scrimă, tir, gimnastică, tenis etc., manifestări la care au luat parte, între alții, Mihail Kogălniceanu, Grigore Alexandrescu, polisportivul George Valentin Bibescu.

În anii 1911—1912 s-au amenajat aici primele terenuri de tenis, Centrul Sportiv „Cotroceni" devenind un loc foarte căutat de bucureșteni. În afara tenisului, Centrul, care era chiriaș al Societății „Tirul" (cum a fost supranumită Societatea pînă acum patru decenii), și-a adăugat apoi rugbyul și sporturile de iarnă (hochei — secție preluată mai tîrziu de Bragadiru — și schi). În mai 1912, cu prilejul aniversării a 50 de ani de la fondare, Societatea a emis cîteva materiale numismatice jubiliare, a organizat numeroase manifestări cultural-sportive, a realizat bustul în bronz al lui Gh. Moceanu — unul dintre harnicii săi colaboratori (încetat din viață în anul 1909), monument pe care l-a așezat în fața sediului ei (Opereta de astăzi), a inaugurat noi săli și terenuri etc.

NICOLAE POSTOLACHE : „Progresul" — un club sportif dont l'histoire a été édifiée sur une place chargée d'histoire

Le club „Progresul" occupe une place de premier choix parmi les unités sportives de performance de Bucarest, car il a joué un rôle important, au long des années, dans le dépistage et l'instruction de plusieurs champions et sportifs renommés de la Roumanie. A l'occasion de l'anniversaire de 35 ans d'activité de cette unité performante, l'auteur de l'article analyse le chemin parcouru par ce club, les préoccupations des techniciens et des sportifs concernant leur perfectionnement afin de réaliser des résultats excellents, au niveau international. L'auteur souligne également le rythme rapide de croissance de la base matérielle du club, l'expansion de son activité courante comprenant un grand nombre de disciplines sportives, le rôle important que ce club a joué pour stimuler les jeunes et les enfants à pratiquer le sport.

(continuare în pag. 56(

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 11, NOIEMBRIE. 1984

CUPRINS

* * * : Spre noi și strălucite împliniri socialiste sub conducerea înțeleaptă a partidului, a tovarășului Nicolae Ceaușescu 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. ȘICLOVAN : Modalități de aplicare a prevederilor noilor programe de educație fizică 4

V. MARCU, C. BOERIU, C. STOHOR, CARMEN LEUCIAN : Aspecte privind contribuția educației fizice în pregătirea profesională a elevilor liceelor de profil 11

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

T. BOCU : Studiu privind îmbunătățirea conceptului de selecție sportivă 18

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

A. HOFFMANN : Algoritmizarea elementelor tehnice privind inițierea în jocul de volei 24

A. ZOTA, ADRIANA IORGA, D. DĂSCĂLESCU : Dezvoltarea forței brațelor în perspectiva dezvoltării fizice armonioase complexe . . 34

G. CSÜDOR : Aruncarea la poartă din săritură și metodica învățării ei 40

MEDICINĂ SPORTIVĂ

F. BĂLĂNESCU, S. BURCEA : Adaptarea circulației în efortul fizic . 46

OPINII — CONSULTAȚII

I VINTILĂ : Jurnal de antrenor . . 57

ELENA DOBINCĂ : Pregătirea și desfășurarea etapei de iarnă din cadrul celei de a IV-a ediții a competiției naționale „Daciada". . 60

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : „Progresul", un club sportiv a cărui istorie s-a făurit pe un loc încărcat de istorie 61

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. ŞICLOVAN: Modalitäten für anwänden für die neue Programme in Leibesübung 4
V. MARCU, C. BOERIU, C. STOHOR, CARMEN LEUCIAN: Aspekten und Beiträgen über die Vorbereitung der Schüler in Leibesübung . 11

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

T. BOCU: Studien über das Konzept der verbesserung für die Selektionierung der Sportler 18

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

A. HOFFMANN: Die Algorythmisierung der Technischer Grundstoff bei die einleitung in Volley-ball . . 24
A. ZOTA, ADRIANA IORGA, D. DĂSCĂLESCU: Entwicklung des Armerstärkung in die Perspektive einer Komplexen und Harmonische Physischen Körper 34
G. CSÜDOR: Torwürfe mit Springen und die Methodik Ihre lehrnung 40

SPORTMEDIZIN

F. BĂLĂNESCU, S. BURCEA: Adaptierung des Kreisslaufes in der Physischen anstrengung . . . 46

MEINUNGEN — BERATUNGEN

I. VINTILĂ: Trainer Tagesbuch . . 57

GESCHICHTLICHES

N. POSTOLACHE: „Progresul" — ein Sportklub geschmiedet war, in eine Historische Belastung periode . . 61

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

И. ШИКЛОВАН: Способы применения новых школьных программ по физическому воспитанию . . 4
В. МАРКУ, К. БОЕРИУ, К. СТОХОР, КАРМЕН ЛЕУЧАН: Аспекты вклада физического воспитания в профессиональную подготовку учащихся специализированных лицеев 11

ТЕОРИЯ – ИССЛЕДОВАНИЯ

Т. БОКУ: К улучшению понятия о спортивной селекции 18

ТЕХНИКА – МЕТОДИКА – ТРЕНИРОВКА

А. ГОФФМАНН: Альгорифмизация технических элементов для приобщения . к волейболу . . . 24
А. ЗОТА, АДРИАНА ЙОРГА, Д. ДАСКАЛЕСКУ: Развитие силы рук в перспективе комплексного гармонического физического развития 34
Г. ЧУДОР: Бросок в ворота из прыжка и методика его обучения . . 40

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Ф. БАЛАНЕСКУ, С. БУРЧА: Приспособление кровообращения к физическому усилию 46

МНЕНИЯ – КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНТИЛА. Запись тренера . . . 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ. Спортивный клуб „Прогресул", история которого складывается на историческом месте 61

I. P. Informația — c. 2622

41 404

Lei 10

1985 -01- 28

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ZEMLÉZVE

12 1984

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXVII, NR. 12, DECEMBRIE, 1984

CUPRINS

* * * : 1984 — un an bogat în realizări, perspective minunate pentru 1985 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

E. SCARLAT : Planificarea activității didactice la educație fizică 3

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : La ce vîrstă se poate începe practicarea halterelor și educarea forței în diferite ramuri sportive . . 14

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contribuții privind raționalizarea mijloacelor și obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (I) 20

D. NEGULICI : Înregistrarea jocului de oină 30

OPINII — CONSULTAȚII

E. HORN : Tendințe în repartiția forțelor pe teren în istoria jocului de fotbal 35

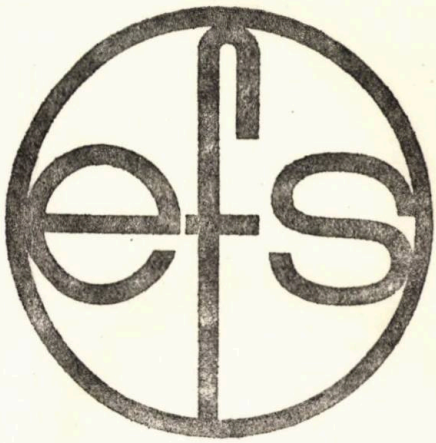
MARIA ȘERBAN : Studiu privind caracteristicile stabilității psihice și introversiei la canotoarele de mare performanță. Contribuții la stabilirea modelului de personalitate 43

M. NICORIUC : Patine pe scînduri în școli 54

V. LUDU : Un original și subtil sondaj în lumea cuvintelor sportive 58

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1984 59



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Ioan ȘICLOVAN.

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

1984 — UN AN BOGAT ÎN REALIZĂRI, PERSPECTIVE MINUNATE PENTRU 1985

Comuniștii, întregul nostru popor, toți oamenii muncii din patria noastră sînt angrenați în aceste zile, la locurile lor de muncă, în eforturi susținute pentru îndeplinirea și depășirea măreților obiective stabilite de cel de al XIII-lea Congres al Partidului Comunist Român, eveniment de însemnătate excepțională, înscris cu litere de aur în istoria partidului, a întregii națiuni. Acum, cînd ne pregătim să păşim într-un nou an, avem motive de mîndrie patriotică, de profundă satisfacție pentru realizările minunate ale lui 1984 și putem privi cu încredere noul an ce vine, 1985. De altfel, pe răbojul anului pe care îl încheiem acum se află evenimente de însemnătate istorică pentru poporul nostru, între care la loc de cinste se înscriu, în primul rînd, marele forum al comuniștilor, desfășurat în luna noiembrie, în capitala patriei, ca și istorica aniversare a zilei de 23 August, cei 40 de ani de libertate ai poporului nostru fiind sărbătoriți cu deosebita bucurie a bilanțului strălucit din toate domeniile de activitate. În grandiosul și însuflețitorul tablou al marilor prefaceri și împliniri care au jalonat ultimele 4 decenii de viață nouă, liberă și prosperă se înscriu realizări de însemnătate istorică. În această perioadă țara noastră a parcurs mai multe etape importante, iar acum constatăm cu toții că, dintr-un stat slab dezvoltat, cu o industrie și o agricultură înapoiate, România a devenit o țară industrial-agrară, cu o industrie și o agricultură puternice, viguroase, în plină dezvoltare. Cei 40 de ani, din care vom evidenția întotdeauna cu mîndrie patriotică epoca inaugurată de Congresul al IX-lea, epocă ce poartă pe drept cuvînt numele celui ce a întemeiat-o — **EPOCA CEAUȘESCU** — constituie perioada cea mai măreață și mai înfloritoare din întreaga dezvoltare istorico-socială a poporului nostru. Rememorînd bilanțul fructuos al celor 40 de ani care au trecut de la mărețul act istoric de la 23 August 1944, vom sublinia, de asemenea, rolul de seamă al tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu**, personalitate proeminentă a vieții noastre politice și sociale, om de știință de renume mondial, care, alături de cel mai iubit fiu al poporului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, conducătorul partidului și statului, și-a adus și își aduce o contribuție deosebită la marile înfăptuiri ale societății noastre socialiste, la creșterea prestigiului României în întreaga lume.

Am urmărit cu toții cu cel mai mare interes Congresul al XIII-lea al partidului, eveniment de însemnătate excepțională pentru istoria modernă a patriei noastre, care a dezbătut și adoptat, într-un climat de înaltă răspundere pentru destinele țării, hotărîri de mare însemnătate pentru mersul înainte al patriei socialiste, hotărîri ce alcătuiesc programul de muncă și de viață al tuturor comuniștilor, al întregului nostru popor. Am primit cu toții cu entuziasm, cu deplină aprobare programul măreț de dezvoltare economico-socială, de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism și sîntem hotărîți să facem totul pentru a-l traduce în viață, pentru că el prefigurează îndeplinirea visului de aur al omenirii — societatea comunistă. Una din hotărîrile istorice ale marelui forum al comuniștilor din patria noastră a fost reînvestirea tovarășului Nicolae Ceaușescu în suprema funcție de secretar general al partidului. În felul acesta, cu profundă răspundere pentru destinele partidului, ale țării, cu înaltă conștiință revoluționară și patriotică, delegații la Congresul al XIII-lea au îndeplinit în fapt voința de neclintit nu numai a întregului partid, ci și a întregului popor. Realegerea tovarășului Nicolae Ceaușescu, cel mai iubit fiu al națiunii noastre, conducător încercat al partidului și poporului, personalitate de înalt prestigiu și autoritate a vieții politice contemporane, reprezintă un act politic de importanță istorică, elocventă expresie a unității de gînd și simțire a partidului, a întregului popor și este cea mai sigură garanție că istoricele hotărîri adoptate de Congresul al XIII-lea vor fi înfăptuite exemplar, că grandioasele programe de dez-

Educație fizică și sport, nr. 12, 1984, pag. 1

voltare economico-socială a țării vor deveni cît mai curînd realitate.

Împreună cu partidul și poporul, sportivii patriei noastre, tot activul mișcării de educație fizică și sport, fac, acum la finele anului, bilanțul realizărilor și sîntem desigur bucuroși să alăturăm succesele de pe terenurile și din sălile de sport impresionantului bilanț general cu care patria noastră socialistă se prezintă la sfîrșitul lui 1984. Marea competiție națională polisportivă „Daciada", această adevărată olimpiadă a sportului românesc, organizată din inițiativa personală a tovarășului Nicolae Ceaușescu, angrenează an de an un număr tot mai mare de tineri și oameni ai muncii în întreceri și manifestări sportive și este un motiv de satisfacție că la ultima ediție a acestei mari întreceri au luat parte peste 8 milioane de participanți din toate județele țării. La fel de impresionante au fost și realizările din domeniul sportului de performanță, participarea reprezentanților României socialiste la campionate europene, mondiale și la alte competiții de mare anvergură soldîndu-se cu numeroase titluri și medalii pentru sportul nostru.

Fără îndoială, evenimentul sportiv central al anului 1984 a fost cea de a 23-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară care s-au desfășurat la Los Angeles. Școala sportivă românească, biruitoare de atîtea ori la campionate mondiale și continentale la lupte, gimnastică, atletism, handbal, canotaj academic, caiac-canoe, scrimă, sau alte discipline sportive, și-a confirmat încă o dată forța sa de ansamblu, temeinicia coordonatelor științifice pe care își bazează activitatea, prin marele succes realizat în întrecerile de la Los Angeles. La multe ramuri sportive tricolorii s-au aflat în permanență printre fruntași, dominînd disputele și obținînd succese strălucite. Prin dăruirea și dîrzenia cu care au luptat, prin performanțele și rezultatele obținute, reprezentanții țării noastre au sporit considerabil prestigiul internațional al României socialiste. Într-adevăr, la cea de a 23-a ediție a Jocurilor Olimpice delegația sportivă a României s-a situat pe locul doi în clasamentul pe medalii de aur, din cele 140 de țări reprezentînd toate continentele. 53 de medalii (20 de aur, 16 de argint și 17 de bronz) reprezintă un record absolut în istoria de 60 de ani a participării României la Jocurile Olimpice moderne. Realizate într-un an dominat de mari evenimente politice pentru poporul nostru, succesele sportive capătă o semnificație deosebită, constituind o elocventă mărturie a atașamentului deplin al mișcării sportive, al întregului ei activ la politica înțeleaptă și clarvăzătoare a Partidului Comunist Român, la istoricele documente adoptate de Congresul al XIII-lea al partidului. Este și motivul pentru care tineretul sportiv al țării, toți tehnicienii și specialiștii care-și desfășoară activitatea în cluburi și asociații, activiștii mișcării sportive, se angajează solemn ca la locurile lor de muncă și învățătură, în activitatea profesională sau pe terenurile de sport să nu precupețească nici un efort în direcția îmbunătățirii continue a activității lor, să participe cu întregul lor elan și cu toată pasiunea la înfăptuirea sarcinilor de mare răspundere și însemnătate pe care Congresul al XIII-lea le-a pus în fața întregului popor. 1985 va fi un an cu multe campionate europene și mondiale, cu multe alte întreceri de mare însemnătate și mișcarea noastră sportivă are obligația de a face totul pentru a confirma frumosul bilanț al lui 1984.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE LA EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. EUGEN SCARLAT
M. E. Î.

Programele și manualele școlare pentru toate disciplinele de învățămînt stabilesc volumul de ore afectat pentru predarea fiecărui capitol sau teme, în mod diferențiat pe ani de studiu și cicluri. De exemplu, la limba română în clasa a V-a fonetica se va preda în 4 ore, substantivul în 6 ore etc.

Spre deosebire de celelalte discipline de învățămînt, la educație fizică, datorită specificului său, repartizarea conținutului programelor școlare pe probe și ramuri sportive nu se poate realiza în mod unitar pe întreaga țară decît în mică măsură. O programare reală a procesului didactic se poate face numai dacă se ține seama de zona geografică, de condițiile climaterice și anotimp, de înzestrarea materială a școlii, de tradiția locală și de interesul manifestat de elevi.

În aceste condiții, planificarea procesului didactic, respectînd un anumit cadru general, devine un act de creație al fiecărui colectiv de cadre didactice care activează în școala respectivă.

În conformitate cu prevederile programei școlare, documentele de planificare obligatorii sînt următoarele :

1. Graficul planului anual de eșalonare a conținutului procesului de instruire și dezvoltare a calităților motrice ;

2. Planul calendaristic trimestrial (însoțit de anexe cu mijloace de acționare) ;

3. Planul de lecție sau schița de plan.

Pentru o mai clară înțelegere a necesității întocmirii unui sistem de planificare închegat, referitor la realizarea instruirii sportive și dezvoltarea calităților motrice, facem următoarele precizări :

— programele școlare ne precizează **ce poate fi făcut** și **cît poate fi făcut** din procesul de instruire, în condiții maxime de activitate (școală cu sală de sport, dotare foarte bună, existența unui număr mic de profesori, activitate demixtată etc.) ;

— graficul anual de eșalonare a conținutului procesului de instruire sportivă și dezvoltării calităților motrice, elaborat de data aceasta în deplină concordanță cu condițiile concrete existente în școală, va reda **ce anume se poate face** din programa școlară și **în ce perioadă** a anului școlar se vor realiza cele propuse ;

— planul calendaristic trimestrial, însoțit de anexe pe ramuri de sport, ne va prezenta **ce procedee tehnice** vom învăța dintr-o ramură de sport și **cu ce mijloace** vom realiza temele de lecție respective.

Precizăm că lecția de educație fizică rezolvă pe lîngă instruirea sportivă și dezvoltarea calităților motrice, și celelalte sarcini obligatorii prevăzute în programa școlară, cum ar fi, de exemplu : capacitatea de organizare și optimizarea dezvoltării fizice armonioase, dar întrucît acestea sînt prezente în fiecare oră cu un conținut asemănător nu mai este nevoie să mai fie planificate în grafic. În aceste condiții, profesorului îi revine sarcina de a planifica numai elementele variabile din lecție, și acestea sînt temele de lecție.

În continuare, prezentăm un model orientativ de concepere a documentelor de planificare.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1984, pag. 3

Anexa 1

Graficul planului pe 4 ani de repartizare a conținutului procesului de instruire și dezvoltarea calităților motrice, ciclul gimnazial [x]

CONȚINUT / CLASA, TRIMESTRUL, LUNA, SĂPTĂMÎNA, Nr. LECȚIILOR		CLASA A V-a																																			
		Trimestrul I												Trimestrul II										Trimestrul III													
		Sept		Oct.				Noemb.				Dec.			Feb.				Mar.				Apr.			Mai				Iun.								
		I	II	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III						
		1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62					
Învățarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice diferitelor ramuri de sport	Gimnastică	Gimnastică acrobatică-modernă																																			
		Sărituri la aparate																																			
	Joc sportiv: baschet																																				
	Atletism	Alergare de viteză																																			
		Săritura în lungime																																			
		Săritura în înălțime																																			
		Alergare de rezistență	Se realizează 3-5 minute în fiecare lecție cînd starea atmosferică permite																																		
		Aruncarea mingii de oină																																			
Dezvoltarea calităților motrice de bază	Dezvoltarea vitezei																																				
	Dezvoltarea îndemînării																																				
	Dezvoltarea forței																																				
	Dezvoltarea rezistenței																																				
Verificarea și aprecierea elevilor (sistemul S.U.V. A.)	Probe de control pentru verificarea și aprecierea nivelului de însușire a unor procedee tehnice din ramurile de sport								×										×				×							×						
	Probe de control pentru verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților motrice						×																								×						

[x] Secvență - model (orientativ) : 62 de lecții.

1. Graficul pe 4 ani de eșalonare a conținutului procesului de instruire și dezvoltarea calităților motrice la ciclul gimnazial (anexele 1 și 2)

Acest grafic înglobează în mod practic planurile anuale ale întregului ciclu gimnazial, care trebuie să fie strîns legate între ele și să reflecte întregul conținut al programei școlare sub raportul instruirii sportive și al dezvoltării calităților motrice. Elaborarea lui se va realiza în colectivul de catedră ținînd seama de condițiile concrete în care își desfășoară activitatea școala respectivă.

Odată conceput, acest grafic se va afișa la loc vizibil, la sediul catedrei și devine obligatoriu de îndeplinit pentru toți profesorii care predau în școala respectivă, chiar dacă din anumite motive nu se poate respecta continuitatea în predare la aceleași clase de aceleași cadre didactice de la clasa a V-a pînă la clasa a VIII-a. Respectînd conținutul fixat în grafic la toți anii de studii, la sfîrșitul ciclului gimnazial vom reuși să realizăm modelul final la educație fizică al absolventului acestui ciclu de învățămînt.

În situații bine motivate, dacă situația din școala respectivă impune modificarea structurii graficului pe patru ani, fiind nevoie să se treacă unele ramuri sportive dintr-un an de studiu în altul, acest lucru se poate face numai la începutul anului școlar și se aplică numai pentru elevii clasei a V-a care încep un nou ciclu de învățămînt.

La învățămîntul liceal, graficul de eșalonare a conținutului procesului de instruire și dezvoltarea calităților motrice se va întocmi în mod separat pentru treapta I și treapta a II-a (anexele 3—4). Deși conținutul graficului pe doi ani se stabilește la început de ciclu, spre deosebire de școala generală, unde ciclurile de lecții se pot fixa pe patru ani, la liceu acestea trebuie fixate în fiecare an, acest lucru fiind impus de

Anexa 2

Centralizarea temelor de lecție programate în graficul planului clasei a V-a (pe trimestre și an școlar)

Nr. crt.	Ramura de sport Calitățile motrice	Număr de teme			
		Trim. I	Trim. II	Trim. III	Total pe an școlar clasa a V-a
	A. Deprinderi motrice cu caracter sportiv				
1	Baschet	22	-	18	40
2	Gimnastică acrobatică	-	10	-	10
3	Sărituri la aparate	-	8	-	8
4	Alergarea de viteză	6	-	4	10
5	Săritura în lungime	6	-	6	12
6	Alergarea de rezistență	3-5 minute în fiecare lecție			
7	Aruncarea mingii de oină	6	-	4	10
	B. Calități motrice				
1	Dezvoltarea vitezei	7	-	6	13
2	Dezvoltarea îndemînării	6	-	6	12
3	Dezvoltarea rezistenței	14	18 (rezist. 8 în regim de forță)		22
4	Dezvoltarea forței	-	18	-	18

fluctuația perioadelor de practică, care nu rămîne aceeași pe durata a doi ani.

Prima activitate întreprinsă pentru elaborarea graficului anual va fi haşurarea pe plan a perioadelor de practică. O atenție deosebită se va acorda cu acest prilej modului de constituire a ciclurilor de lecții pe ramuri sportive și calități motrice, în sensul ca numărul de lecții stabilit pentru învățarea-consolidarea unor deprinderi dintr-o ramură sportivă să se încheie odată cu începerea practicii, urmînd ca la revenirea elevilor în școală să programăm începerea unor noi cicluri de lecție, din aceeași ramură sportivă (predînd procedee tehnice noi) sau altă probă (ramură) sportivă.

În metodologia de elaborare a graficului pe 4 (2) ani, se va urmări ca în permanență să figureze în fiecare lecție o temă de instruire sportivă și una de dezvoltare a calităților motrice, evitîndu-se ca, prin conținutul lor, cele două teme de lecție să solicite aceleași grupe musculare sau același specific de efort.

În unele situații, datorită specificului unor teme de lecție care solicită folosirea unor aparate sau instalații sportive care se găsesc în număr mic la o școală (cum ar fi, de exemplu, aparatele pentru săriturile din gimnastică sau gropile pentru săriturile din atletism) în aceeași lecție, din rațiuni dictate de folosirea rațională și eficientă a bazei sportive și a timpului afectat activității practice, în

Anexa 3

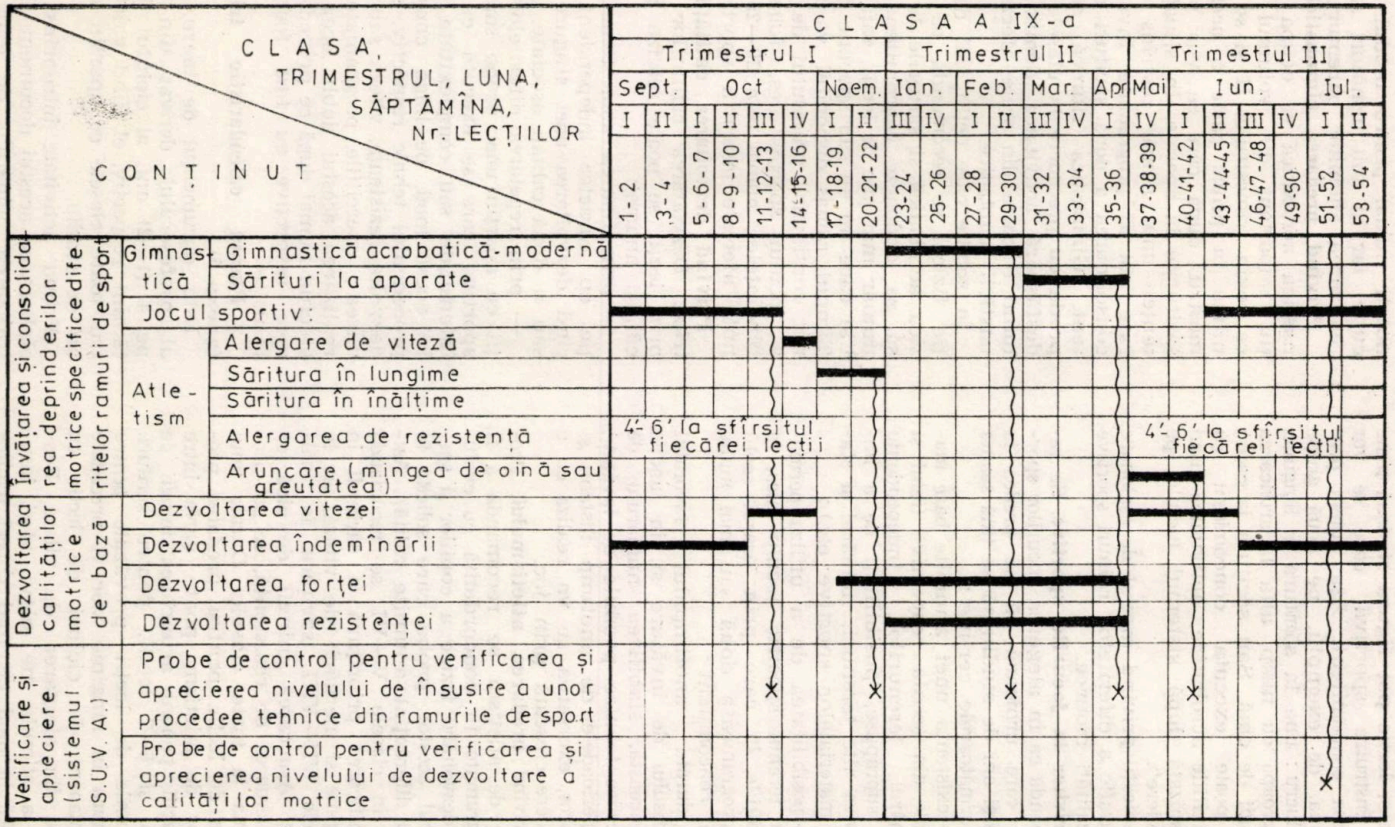
Repartizarea conținutului programei școlare privind instruirea sportivă și dezvoltarea calităților motrice la ciclul liceal [x]

Deprinderi motrice cu caracter sportiv și calități motrice	Clasa a IX-a			Clasa a X-a			Clasa a XI-a			Clasa a XII-a		
	Tr. I	Tr. II	Tr. III	Tr. I	Tr. II	Tr. III	Tr. I	Tr. II	Tr. III	Tr. I	Tr. II	Tr. III
Atletism												
Alergare de viteză	X	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Săritura în lungime	X	-	-	X	-	-	X	-	X	X	-	-
Săritura în înălțime	-	-	-	-	-	X	-	-	X	-	-	-
Aruncarea greutății (oină)	-	-	X	X	-	X	X	-	-	-	-	-
Aruncare de rezistență	X	-	X	X	-	X	X	-	X	X	-	-
Gimnastică												
Gimnastică acrobatică (ritmică)	-	X	-	-	X	-	-	X	-	-	-	-
Gimnastică sărituri	-	X	-	-	X	-	-	X	-	-	X	-
Jocuri sportive												
Baschet	X	-	X	X	-	X	-	-	-	-	-	-
Volei / Fotbal > opțional	-	-	-	-	-	-	X	-	X	X	-	X
Dezvoltare calități motrice												
Dezoltarea vitezei	X	-	X	X	-	-	-	-	-	-	-	-
Dezvoltarea forței	X	-	-	-	X	-	-	-	-	X	X	X
Dezvoltarea rezistenței	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dezvoltarea îndemînării	X	-	X	-	X	-	-	-	-	-	-	-
Dezvotarea forței în regim de rezistență	-	X	-	-	X	-	-	X	-	-	X	-

[x] Model orientativ

Anexa 4

Graficul planului anual de repartizare a conținutului procesului de instruire și dezvoltarea calităților motrice de bază, clasele a IX-a A, B, C, D[x]



[x]/ Model orientativ.

Total 54 lecții (Trim. I = 22; trim. II = 14; trim. III = 18 lecții).

aceeași lecție pot figura și două teme de instruire sportivă, care se vor exersa concomitent. Așa putem programa, de exemplu, pe două grupe de lucru : una la săritura în lungime, la groapa cu nisip, alta la „aruncarea mingii de oină. Sau săritura la capră se poate executa concomitent cu exercițiile acrobatice, activitatea fiind organizată după sistemul lucrului pe „ateliere".

Indicații privind modul de eșalonare în grafic a diferitelor ramuri sportive și calități motrice.

Privitor la jocurile sportive. Se recomandă ca în alegerea jocurilor sportive care urmează să se predea la diverși ani de studiu să se țină seama de următoarele cerințe :

— existența unei anumite baze materiale din școala respectivă (felul și numărul terenurilor, independente sau suprapuse, posibilități de a improviza alte terenuri, numărul și starea materialelor sportive etc.) ;

— posibilitatea de a utiliza permanent terenul specific jocului ales, în condițiile în care prin orarul școlii se programează două sau mai multe lecții concomitent ;

— durata anotimpului favorabil procesului de învățare și, în funcție de aceasta, stabilirea numărului de procedee tehnice posibile de învățat ; în perioadele de anotimp instabil și răcoros, exersarea se va realiza cu o pondere crescută prin joc.

Privind predarea atletismului. Probele de atletism se recomandă a fi programate în concordanță cu evoluția dezvoltării fizice a copiilor și specificul acestor probe care solicită în mod diferențiat anumite calități. Astfel, în clasele V—VI se recomandă planificarea prioritară a săriturii în lungime și alergării de viteză, iar la clasele VII—VIII săritura în înălțime. Aruncarea mingii de oină ca și alergarea de rezistență, se pot programa la toate clasele. Durata unui ciclu de lecție pentru predarea probelor de atletism poate varia între 4 lecții, pentru aruncarea mingii de oină, și 6—7 lecții, pentru sărituri. Ciclurile de lecții prevăzute pentru săritura în lungime vor fi precedate permanent de cicluri de lecție cu teme din alergarea de viteză. Pentru a stimula pe elevi să-și însușească în mod cît mai corect tehnica unor probe de atletism, în primul an, cînd predăm o probă, elevii vor fi notați numai pentru modul de execuție, iar în anii următori și pentru realizarea anumitor baremuri.

Privind predarea gimnasticii. Gimnastica acrobatică va ocupa un spațiu important din volumul lecțiilor ce revin trimestrului II și se va planifica în prima parte a acestui trimestru, după care se vor programa săriturile la aparate. În situația existenței unui număr restrîns de aparate pot fi programate învățarea și consolidarea a două sărituri concomitent. Gimnastica ritmică se poate preda cu precădere la clasele care își desfășoară activitatea demixtat, preluînd o parte din orele afectate gimnasticii acrobatice.

În școlile care dețin săli de educație fizică, se recomandă ca gimnastica acrobatică și sărturile la aparate să se eșaloneze concomitent într-un număr mai mic de lecții, față de școlile care nu au săli speciale de sport. Timpul rămas disponibil va fi destinat continuării procesului de învățare a jocului sportiv ales, folosindu-se, bineînțeles, numai cele 20—25 de minute afectate instruirii sportive.

Privind dezvoltarea calităților motrice. Dezvoltarea calităților motrice prin lecții se poate realiza pe două căi, și anume :

— prin fixarea unor teme de lecție cu caracter independent, urmărind dezvoltarea unei singure calități sau a două calități asociate.

— prin repetarea diferitelor exerciții ce aparțin unor probe sau ramuri sportive care se execută cu volum, intensitate sau complexitate ridicată, în acest mod, pe lîngă consolidarea procedeului tehnic respectiv, se poate dezvolta rezistența, viteza sau îndemînarea ; exercițiile programate pentru realizarea acestui dublu scop se vor efectua numai după ce procedeele tehnice respective au fost foarte bine însușite.

2. Planul calendaristic trimestrial (anexa 5)

Este documentul de lucru operativ al profesorului, derivat din graficul pe 4 (1—2) ani, al ciclului de învățămînt respectiv, el fiind valabil pentru toate clasele ce aparțin aceluiași an de studiu.

Prima activitate întreprinsă pentru elaborarea acestui document este centralizarea numărului de teme pe ramuri de sport și calități motrice prevăzute în graficul planului anual pen-

tru trimestrul respectiv (anexa 2), de exemplu : vom avea 22 teme pentru baschet, 6 teme pentru săritura în lungime etc. Următoarea operațiune este fixarea procedeelor tehnice pentru volumul de teme existent, știut fiind faptul că pentru fiecare temă putem folosi 20 de minute într-o lecție. De exemplu, pentru cele 22 teme de baschet prevăzute în trimestrul I, la clasa a V-a se fixează următorul conținut : învățarea pozițiilor de bază și a deplasărilor specifice, pasa cu ambele mîini, driblingul și oprirea într-un timp, aruncarea la coș cu o mînă și cu ambele mîini de pe loc, joc la un coș. Odată fixat acest conținut, se procedează la formularea temelor de lecție, care pot fi : învățarea pasei și conducerea mingii, învățarea aruncării la coș cu o mînă de pe loc etc.

La formularea temei de lecție, profesorul va specifica și scopul didactic al acesteia, indicînd chiar și unele accente ce vizează conținutul temei. De exemplu, pentru proba de săritură în lungime, tema de lecție se poate formula astfel : învățarea săriturii în lungime cu accent pe bătaie și desprindere.

Planificarea dezvoltării calităților motrice se va face în mod asemănător, cu recomandarea ca, în lecțiile a căror temă de instruire sportivă este ceva mai statică, să programăm exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice care să aibă un caracter mai dinamic.

În activitatea de pregătirea lecțiilor (săptămînal), profesorul va nota în dreptul celor două teme numărul de ordine al exercițiilor menționate în anexele planului calendaristic, cu ajutorul cărora urmează să se realizeze în mod practic temele de lecție. Exemplificăm o astfel de formulare prin lecția nr. 6 din alăturata secvență a planului calendaristic de la clasa a V-a.

● Lecția nr. 6 1—6 octombrie	1. Învățarea aruncării la coș, la baschet (5 a, b) ; 2. Dezvoltarea vitezei (1, 2, 6).

PLAN CALENDARISTIC — TRIMESTRUL I (Exemplu de plan calendaristic)

clasele a V-a A, B, C, D

Număr de teme planificate pentru instruirea elevilor și dezvoltarea calităților motrice :

— Baschet — 22 teme ;
— Alergare de viteză — 6 teme ;
— Săritura în lungime — 6 teme ;
— Alergare de rezistență — 26 teme ;
— Aruncarea mingii de oină — 6 teme.
— Dezvoltarea vitezei — 7 teme ;
— Dezvoltarea îndemînării — 6 teme.

Probe de control :

1. Alergare de viteză 30 m (lecția din 12 octombrie) ;
2. Structură baschet : conducerea mingii — oprire într-un timp — pasă cu ambele mîini de la piept (lecția din 16 noiembrie).

Data și numărul lecției	Temele de lecție
LECȚIA 1 17—22 sept.	1. Învățarea alergării de viteză 2. Dezvoltarea îndemînării
LECȚIA 2 17—22 sept.	1. Repetarea alergării de viteză 2. Dezvoltarea îndemînării
LECȚIA 3 24—29 sept.	1. Repetarea alergării de viteză 2. Dezvoltarea îndemînării
LECȚIA 4 24—29 sept.	1. Repetarea alergării de viteză 2. Dezvoltarea îndemînării
LECȚIA 5 1—6 oct.	1. Învățarea pozițiilor de bază, a deplasărilor, prinderii și aruncării mingii de baschet (pasa) 2. Dezvoltarea îndemînării
LECȚIA 6 1—6 oct.	1. Învățarea aruncării la coș la baschet (5 a, b) 2. Dezvoltarea vitezei (1, 2, 6)

Anexele planului calendaristic (anexa 5)

Anexele cu mijloacele de acționare reprezintă întregul sistem de exerciții ce urmează să-l folosească profesorul pentru realizarea tuturor temelor de lecție, la anii de studiu la care predă. Pentru a evita o repetare stereotipă, lipsită de eficiență a aceloraşi mijloace în procesul de predarea unei ramuri de sport la mai mulți ani de studiu, este indicat ca toate exercițiile să fie repartizate pe ani, așa cum reiese din exemplul alăturat.

Fiecare exercițiu trebuie să fie cel puțin orientativ dozat sau cuantificat, acest lucru fiind util și pentru distribuirea echilibrată a bugetului de timp de care dispune profesorul în lecția respectivă.

În continuare, oferim, spre exemplificare, o modalitate de concepere a anexelor planului canledaristic pentru baschet, săritura în lungime și dezvoltarea vitezei.

ANEXE

cu mijloacele de acționare pentru realizarea temelor de lecție

A. Învățarea și consolidarea deprinderilor motrice pe ramuri (probe) sportive. BASCHET în situația predării ca prim joc sportiv în clasele V—VII sau IX—X, (după care se va practica în celelalte clase global)

	Clasa							
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1. Învățarea pozițiilor de bază și a deplasărilor specifice (2—3 minute)	×	×	—	—	—	—	—	—
2. Consolidarea deprinderilor de mișcare în teren concomitent cu repetarea paselor și a driblingului (5—6 minute)	—	—	×	×	×	×	×	×
3. Învățarea ținerii, aruncării și prinderii mingii, folosind exerciții la perete și în perechi (20—25 execuții)	×	—	—	—	—	—	—	—
4. Consolidarea pasei cu o mînă și cu ambele mîini (30—40 execuții)	×	×			×	×	—	—
5. Învățarea aruncării la coș cu o mînă de pe loc și din deplasare (15—20 execuții)	×	—	—	—	×	—	—	—
a) exerciții de simulare cu desprindere pe un picior în afara panoului (8—10 execuții)								
b) aruncări de lîngă panou pe grupe de 4—5 elevi (15—20 execuții)								
c) aruncare la coș din minge oferita de partener (10—12 execuții)								
d) învățarea pasului sărit								
e) aruncarea la coș din dribling (15—20 execuții)								
6. Consolidarea aruncării la coș din dribling (20—25 execuții)		×	×	×		×	×	×
7. Învățarea aruncării la coș din săritură	—	×	—	—	×	×	—	—
a) aruncări de pe loc (15—20 execuții)								
b) dribling pe loc, prinderea mingii, aruncare (15—20 execuții)								
c) dribling, oprire, aruncare la coș din săritură (20—30 execuții)								

	Clasa							
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
8. Pase în doi și aruncare la coș cu un adversar (10—15 execuții)	—	×	—	—	×	—	—	—
9. Pase în trei cu schimb de locuri și aruncare la coș (10—15 execuții)	—	—	—	—	—	×	—	—
10. Joc 2 : 2, 3 : 3 la un coș (8—10 minute)	×	×	×	×	×	×	×	×
11. Joc bilateral la două coșuri (10—12 minute)	—	×	×	×	×	×	×	×

SĂRITURA ÎN LUNGIME

	Clasa							
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1. Exerciții pregătitoare	×	×	—	—	×	×	—	—
a) pas săltat, pas sărit (alternativ pe distanța de 60 m)								
b) alergare ușoară alternată cu desprinderi pe un picior (10—12 execuții)								
c) sărituri cu atingerea diferitelor obiecte (8—10 execuții)								
d) sărituri peste obstacole (15—20 execuții)								
e) alergare cu desprindere la groapa cu nisip (8—10 execuții)								
2. Săritură în lungime cu elan redus, trecînd peste o ștachetă fixată la 0,30 m de la sol	×	—	—	—	×	—	—	—
3. Săritură în lungime cu desprindere de pe capacul unei lădițe înalte de 20—30 cm	×	×	—	—	×	×	—	—
4. Săritură în lungime cu elan normal	×	×			×	×		
5. Verificarea (prin măsurare) a progresului înregistrat de elevi	—	×	—	—	—	×	—	—
B. Dezvoltarea calităților motrice								
Dezvoltarea vitezei								
1. Alergare moderată alternată cu accelerări pe distanța de 10—15 m (7—8 execuții)	×	×						
2. Sărituri cu plecare din poziții diferite : din ghemuit, șezînd, cu spatele spre direcția de alergare (10—15 execuții)	×		×	×	×	×	×	×
3. Joc de gleznă cu accelerări la semnale auditive (8—10 execuții)	×	×	—	—	×	×	—	—
4. Ștafete pe distanța de 15—20 m	×	×	×	×	×	—	—	—

După exemplul de mai sus, fiecare profesor va elabora anexele pentru toate ramurile de sport și calitățile motrice care urmează să fie programate în planul calendaristic.

O atenție deosebită se va acorda dozării și cuantificării fiecărui exercițiu, corelate cu vîrsta și nivelul de pregătire al elevilor din clasele respective.

3. **Planul de lecție** este documentul concret pe baza căruia se desfășoară lecția respectivă. El este obligatoriu să fie întocmit de toți profesorii stagiari, cei în curs de calificare și cei necalificați. Celelalte cadre didactice vor elabora schița planului de lecție.

Planul de lecție se întocmește pe baza temelor fixate în planul calendaristic trimestrial și solicită întreaga capacitate creatoare a cadrului didactic respectiv.

Metodologia elaborării lui presupune o atitudine activă (pasionată) din partea profesorului, care trebuie să cunoască în mod temeinic valoarea colectivelor de elevi atît sub raportul nivelului de pregătire acumulată, cît și al posibilităților de asimilare a unor noi cunoștințe, priceperi și deprinderi și, în funcție de acest lucru, să-și selecționeze cele mai eficiente mijloace de acționare pe care le va doza și cuantifica în mod corespunzător.

În planul de lecție, un loc aparte se va acorda formațiilor în care se va realiza exersarea, cunoscut fiind faptul că acestea au o mare influență asupra realizării unei densități și intensități optime ale efortului și a realizării unui număr optim de repetări.

Cu ocazia elaborării acestui document, profesorul va ține seama de posibilitățile de utilizare a materialelor sportive existente, mai ales în situația cînd, prin orarul școlii, sînt programate în același timp 2—3 lecții de educație fizică.

PLAN DE LECȚIE

Data... Clasa...
Locul de desfășurare... Efectiv...

Temele lecției :
1...
2...

Materiale utilizate :

Verigile lecției (durata)	Conținutul lecției (mijloace folosite)	Indicații metodice	Dozarea efortului	Formații de exersare

4. **Schița planului de lecție** este documentul necesar pentru toate cadrele didactice care nu se înscriu în categoria celor care trebuie să-și întocmească plan de lecție, indiferent de gradul didactic obținut și vechimea în învățămînt.

În acest document, profesorul are îndatorirea să menționeze (cel puțin în mod sumar) problemele legate de :

— locul de organizare a lecției ;

— instalațiile și materialele sportive care urmează să fie folosite ;

— principalele exerciții folosite pentru realizarea temelor de lecție (dozarea lor) ;

— schițarea formațiilor de lucru (organizarea exersării în cadrul grupelor valorice) ;

— organizarea activității diferențiate în cadrul unor clase etc.

Adoptînd acest sistem de planificare, avem convingerea că răspundem în bune condiții cerințelor moderne de programare a instruirii, asigurînd, totodată, o concepție unitară (sub aspectul formei) pe întreaga țară. În privința conținutului, sistemul propus creează posibilitatea adaptării creatoare a programelor școlare la condițiile existente în fiecare unitate de învățămînt.

Sistemul de anexe oferă posibilitatea valorificării concrete a experienței pozitive acumulate în domeniul educației fizice școlare prin contribuția specialiștilor din întreaga țară, cît

și de către fiecare profesor la locul său de activitate.

Graficul de patru ani și planurile calendaristice întocmite la nivelul ciclului gimnazial (și într-o oarecare măsură și la ciclul liceal, unde trebuiesc corelate anual cu practica comasată), rămîn valabile pe cel puțin patru ani, modificările anuale referindu-se doar la conținutul mijloacelor folosite pentru realizarea temelor de lecție, care se pot îmbunătăți permanent. În acest mod, munca profesorului este mult simplificată, realizîndu-se o importantă economie de energie, timp și chiar de hîrtie.

E. SCARLAT : Planification de l'activité didactique dans le domaine de l'éducation physique

En vue de mieux comprendre le besoin d'élaborer un système de planification complexe, concernant la réalisation de l'instruction sportive, l'article offre une série d'éclaircissements : ce qu'il faut faire et combien on peut réaliser dans le processus d'instruction, dans les conditions d'activité maximale (école ou salle de sport, dotation très bonne, l'existence d'un petit nombre de professeurs, activité non-mixte, etc.) ; le graphe annuel échelonant la teneur de l'instruction sportive et le développement des qualités motrices, élaboré en pleine concordance avec les conditions concrètes existant dans l'école, reflète ce qu'on peut réaliser du programme scolaire et dans quelle période ; le plan trimestriel, accompagné d'annexes selon les branches de sport, présente les procédés techniques d'une branche sportive à apprendre et les moyens susceptibles de permettre la réalisation des thèmes des leçons.

E. SCARLAT : Planning Physical Education Teaching

The author makes a number of specifications in order to show how necessary it is to rely on thorough planning in teaching physical education. He emphasizes the following elements : what should the teaching process be and how it should develop (of course all this depends on the conditions created — a school with a gymnasium, well equipped ; the number of teacher ; the pupils themselves, etc.) ; the importance of an annual graph showing the spacing out of the content of physical education teaching in terms of developing motive qualities, which should be drawn up in compliance with the concrete conditions existing in the respective schools (this points to what can be done according to the curriculum and in which period ; the need for a quarterly plan (accompanied by annexes by sports branches) which should mention the techniques to be taught by sports branches and the methods to be used in the class.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

LA CE VÎRSTĂ SE POATE ÎNCEPE PRACTICAREA HALTERELOR ŞI EDUCAREA FORŢEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE

Prof. LAZĂR BAROGA

Vîrsta la care se poate începe practicarea halterelor este o problemă deosebit de controversată, care preocupă numeroşi specialişti din domeniul sportului de performanţă.

Aceasta se explică, pe de o parte, prin necesitatea de aplicare în haltere a unei cerinţe metodice importante a antrenamentului modern, şi anume, **specializarea timpurie,** iar pe de altă parte, prin **performanţele obţinute în prezent de către halterofili juniori** la marile competiţii internaţionale (campionate europene, mondiale şi Jocuri Olimpice) care de multe ori depăşesc rezultatele sportivilor seniori. În acest sens, amintim performanţele remarcabile ale unor sportivi juniori ca Valentin Hristov, Neim Suleimanov, Neno Terziaski, Liubomir Hadjiev, Ştefan Topurov (R.P.B.), Vladimir Kuznețov, Iuri Zaharievici, Iurik Sarkizian, Israil Harsamakov (U.R.S.S.), Ioachim Kuntz, Andreas Letz (R.D.G.) şi mulţi alţii, recordmani mondiali sau campioni mondiali atît la categoria de vîrstă rezervată juniorilor, cît şi la seniori. La noi în ţară, juniorii Fiţi Balaş, Nicu Vlad, Andrei Socaci şi alţii, au obţinut, de asemenea, performanţe superioare seniorilor.

Dacă aceste performanţe pot fi obţinute pînă la vîrsta de 20 de ani, vîrstă care în haltere marchează graniţa dintre juniori şi seniori, ştiut fiind faptul că pentru obţinerea lor este necesară în medie o perioadă de 7—8 ani de pregătire, atunci apare necesitatea reconsiderării unor concepţii mai vechi care susţineau începerea practicării halterelor la vîrsta de 17—18 ani.

De obicei, cei care sînt împotriva practicării halterelor la vîrsta timpurie îşi imaginează greutăţi de sute de kilograme care, apăsînd pe articulaţiile fragile ale copiilor, dăunează sănătăţii, provocînd serioase perturbaţii, mai ales în ceea ce priveşte creşterea în înălţime.

Observaţiile şi cercetările efectuate în ultimul timp în această direcţie permit să afirmăm că practicarea halterelor de la o vîrstă timpurie cu antrenamente judicios întocmite, atît în ceea ce priveşte dozarea efortului, dar şi în direcţia alegerii exerciţiilor, nu numai că nu opreşte creşterea, ci, din contră, prin intensificarea generală a metabolismului, ajută la creşterea şi dezvoltarea normală a copiilor.

Avîndu-se în vedere faptul că antrenamentele cu greutăţi au fost introduse ca mijloace ajutătoare ale pregătirii în majoritatea ramurilor sportive, se naşte întrebarea firească a vîrstei optime de începere a educării forţei şi în alte ramuri sportive (atletism, gimnastică, înot, canotaj, jocuri sportive etc.).

Astfel, concepţiile privind vîrsta de începere a educării forţei şi a începerii practicării halterelor trebuie să se pună în concordanţă cu rezultatele reieşite din practicarea sportului de înaltă performanţă, precum şi cu numeroasele cercetări ştiinţifice întreprinse în ultimii ani în acest domeniu.

Se ştie că dezvoltarea forţei este în strînsă legătură cu dezvoltarea masei musculare. La copii, masa musculară, chiar fără efectuarea unor antrenamente speciale, are o pondere însemnată în raport cu greutatea corporală,

fapt ce creează premise pentru posibilitatea de începere a lucrului în direcţia dezvoltării forţei musculare.

La 8 ani, greutatea musculaturii reprezintă 27% din greutatea corpului, la 12 ani este de 29,4%, iar între 14—15 ani 30—33% (la adulţi reprezintă 36—44%). La creşterea forţei contribuie nu numai masa musculară, ci şi modificările chimice ce au loc la nivelul muşchiului, precum şi o serie de perfecţionări ale reglării sistemului neuro-muscular. În această privinţă, oamenii de ştiinţă au constatat că modificările funcţionale mai importante la nivelul musculaturii intervin în perioada de vîrstă cuprinsă între 7 şi 11 ani. Astfel, orientarea în direcţia creşterii forţei musculare are o influenţă considerabilă la această vîrstă asupra structurii intime a ţesutului musculos, creînd premisele formării unei musculaturi adaptate în această direcţie.

Alte experienţe efectuate cu copii au demonstrat că, între 10—11 ani şi 13—14 ani, se observă cea mai mare creştere a forţei musculare în mişcările de flexie şi extensie (31 kg la flexie şi 64,5 kg la extensie).

S-a constatat, de asemenea, la nivelul populaţiei nesportive, că între 13 şi 14 ani are loc o rapidă dezvoltare a forţei, între 14 şi 15 ani această dezvoltare are un ritm mai lent, iar după vîrsta de 15 ani se produce iarăşi un salt. Apoi, ritmul dezvoltării musculare scade între 17 şi 18 ani, după care începe să crească în mod semnificativ pînă în jurul vîrstei de 30 de ani, după aceea înregistrîndu-se scăderea treptată a forţei.

Experimente în scopul investigării sistemului nervos efectuate cu copii în vîrstă de 13—14 ani au demonstrat că există premise favorabile pentru dezvoltarea forţei în această perioadă, modificările înregistrate la nivelul sistemului nervos vegetativ fiind foarte mici, restabilirea producîndu-se imediat după efectuarea efortului. Anumite zgomote ale inimii, schimbarea dimensiunilor acesteia sînt de obicei fenomene temporare, destul de des întîlnite la această vîrstă şi nu sînt neapărat de ordin patologic. Controlul medical este însă absolut obligatoriu, urmărindu-se cu atenţie orice modificări, mai ales în ceea ce priveşte pulsul şi tensiunea arterială.

Reactivitatea mare, predominarea proceselor excitative şi, în general, plasticitatea sistemului nervos favorizează la copii însuşirea deprinderilor motrice, înregistrîndu-se acumulări cantitative şi calitative rapide în direcţia creşterii indicilor de forţă.

Dezvoltarea aparatului osteo-articular, perfecţionarea activităţii sistemelor cardiovascular şi respirator, precum şi a sistemului nervos pot avea loc la copiii care folosesc lucrul cu îngreuieri ca mijloace specifice sau ajutătoare, concomitent cu învăţarea elementelor tehnice de bază.

Din datele de care dispunem în urma cercetărilor şi observaţiilor

Planşa 1

EVOLUŢIA

copiilor participanţi la primul concurs republican pentru copii (1977) privind creşterea în înălţime, a rezultatelor şi greutăţii corporale

Subiecţi	Vîrsta de începere la haltere	Durata experimentului (ani)	Creştere în înălţime (cm)			Rezultate (kg)			Greutate corporală (kg)			Clasificare sportivă
			Subiect	Media urbană	Diferenţă	Început	Sfîrşit	Diferenţă	Început	Sfîrşit	Diferenţă	
N.P.	10,6	8	42	38,1	3,9	35	297,5	262,5	40	75	35	Maestru al sportului
Z.B.	8	5	32,1	25	7,1	32,5	180	147,5	40	52	12	Categoria I
N.T.	10,10	6	42	34	8	57,5	185	127,5	40	52	12	Categoria I
N.N.	13	5	18	15	3	110	200	90	52	60	8	Categoria I (candidat olimpic)
B.G.	13	5	28,5	22	6,5	87,5	227,5	140	52	75	23	Categoria a II-a
P.C.	14	2	13	11,6	1,4	167,5	245	77,5	75	100	25	Categoria a II-a

efectuate la noi în țară (prof. Nicolae Amzuica), putem susține că exercițiile izometrice, caracterizate prin încordări de 5—6 secunde efectuate cu o forță de 60—80% față de posibilitățile maxime, au un efect pozitiv asupra dezvoltării forței și nu dăunează sănătății și creșterii normale a copiilor.

Folosirea rațională a eforturilor maxime reprezintă unul din factorii importanți de creștere a forței musculare și, în general, a capacității de efort a organismului. Aceasta se rezolvă, în practică, prin solicitări maxime **repetate** și mai rar în legătură cu suprasolicitări izolate, efectuate în mod cu totul întîmplător. În acest sens, o serie de oameni de știință de prestigiu și numeroși specialiști susțin că în pregătirea copiilor nu trebuie să se tindă spre eliminarea totală a eforturilor maxime. Sistemul cardiovascular al copiilor se adaptează fără nici un fel de devieri morfologice și funcționale față de indicii fiziologici normali, atunci cînd antrenamentele orientate spre dezvoltarea forței sînt judicios întocmite în ceea ce privește dozarea efortului și solicitările maximale. Considerăm că solicitările maxime, efectuate din 15 în 15 zile, nu dăunează sănătății copiilor și au o eficiență crescută privind creșterea indicilor de forță.

Observațiile de ordin teoretic și practic, precum și scăderea mediei de vîrstă la majoritatea competițiilor pe plan mondial au impus inițierea și organizarea unor competiții rezervate juniorilor, ca, de pildă : campionate europene și mondiale (începînd din 1975), Cupa Dunării (1976), Turneul Prieteniei (1978).

De asemenea, în multe țări (R.P.B., R.D.G., Franța, Spania etc.) sînt organizate concursuri sau campionate naționale pentru copii între 11—14 ani, pe diferite categorii de greutate.

Federația noastră organizează în fiecare an, începînd cu anul 1966, campionatul republican rezervat juniorilor pe două categorii de vîrstă : 14—17 ani și 18—20 ani, iar din anul 1977 se organizează concursuri cu caracter republican și pentru copii în vîrstă de 12—14 ani, la următoarele categorii de greutate :

1) pînă la 32 kg ;
2) de la 32 kg la 36 kg ;
3) de la 36 kg la 40 kg ;
4) de la 40 kg la 44 kg ;
5) de la 44 kg la 48 kg ;
6) de la 48 kg la 52 kg ;
7) de la 52 kg la 56 kg ;
8) de la 56 kg la 60 kg ;
9) de la 60 kg la 67,5 kg ;
10) de la 67,5 kg la 75 kg ;
11) de la 75 kg la 82,5 kg ;
12) peste 82,5 kg.

Precizăm faptul că împărțirea pe categorii de greutate a copiilor, menționată în lucrarea de față, este folosită cu mici modificări de majoritatea federațiilor de specialitate care organizează astfel de competiții. Pentru juniorii între 15—17 ani (juniori mici) și 18—20 ani (juniori mari), categoriile de greutate sînt similare cu cele ale seniorilor, conform regulamentului tehnic al F.I.H.

Investigațiile periodice care urmăresc atît dezvoltarea morfologică, cît și starea de sănătate a copiilor participanți la campionatele oficiale, începînd din anul 1977, demonstrează că aceștia au o creștere normală (înălțime și greutate) și o stare de sănătate perfectă, controlată și urmărită de personal medical autorizat, evidențiindu-se în același timp și o creștere substanțială a performanțelor sportive, bineînțeles la nivelul de vîrstă respectivă (planșa nr. 1).

Nici în literatura de specialitate din străinătate nu se semnalează cazuri de perturbare a sănătății sau a creșterii copiilor care participă în cadrul competițiilor oficiale de haltere.

Un experiment terminat recent, efectuat pe o perioadă de 4 ani de antrenorul Andrei Karaffa (C. S. Gloria Bistrița), demonstrează că în grupa sa de performanță, unde au fost cuprinși copii între 10 și 15 ani, s-au înregistrat creșteri normale în înălțime ale tuturor subiecților (planșa nr. 2), care de fapt depășesc valorile înregistrate pe populații de copii nesportivi.

Experimente de lungă durată, efectuate în R.P.B. pe halterofili bulgari și străini, au demonstrat că 82% dintre ei sînt mai înalți decît părinții (Iordanov, 1974).

În R.P.B., țară cu rezultate deosebite la vîrsta junioratului în haltere, se disting 3 etape în începerea practicării acestui sport și anume :

1) **etapa pregătirii inițiale** (3 ani) pentru copii între 11—14 ani ;

2) **etapa competițiilor sportive** (2 ani) pentru copii între 14—16 ani ;

3) **etapa superioară de măiestrie sportivă** (fără limită) pentru copii trecuți de 17 ani.

Specialiștii sovietici (Vorobiov, 1969) afirmă că lucrul cu greutăți poate începe de la vîrsta de 13—14 ani, iar pentru cei ce au o dezvoltare fizică bună chiar la 11—13 ani.

Din datele existente bazate pe cercetări științifice și pe practica sportivă actuală, putem afirma că antrenamentul cu greutăți, aplicat conform particularităților individuale, poate asigura copiilor începînd de la vîrsta de 8—9 ani o pregătire fizică multilaterală și ajută la creșterea forței și volumului mușchilor, precum și la creșterea în înălțime și greutate.

Desigur că efectuarea antrenamentelor orientate spre educarea forței, începînd la 8—9 ani, impune respectarea unor reguli metodice și anume :

— între 8—10 ani este necesară o pregătire în care se va pune accentul pe folosirea unor greutăți ușoare (hantele) pentru dezvoltarea analitică a tuturor grupelor musculare, concomitent cu exerciții tehnice orientate spre însușirea deprinderilor motrice specifice practicării diferitelor ramuri și probe sportive. Greutățile (încărcătura) folosite în această perioadă pentru toate grupele musculare, vor fi acelea care pot fi reunite relativ ușor în 10 repetări, preferîndu-se exercițiile din poziția culcat și atîrnat ;

În lucrul cu greutăți pentru copii, (pentru dezvoltarea grupelor musculare mari, ca, de pildă, spate, picioare), încărcătura folosită va ține seamă de posibilitățile individuale și va fi următoarea :

— 8—9 ani — 30% din greutatea corporală ;

— 10—11 ani — 50% din greutatea corporală ;

— 12—13 ani — pînă la 100% din greutatea corporală.

Peste vîrsta de 13 ani se pot folosi greutăți care depășesc greutatea corporală în funcție de particularitățile individuale.

În cazul cînd copiii se specializează în haltere, încărcăturile menționate pot fi depășite, dar sub o supraveghere atentă, mai ales din punct de vedere medical, distingîndu-se următoarele etape cu o durată de un an de zile fiecare :

— etapa I (11—12 ani) : accentul cade pe însușirea elementelor de tehnică (smuls și aruncat), concomitent cu lucrul analitic pentru dezvoltarea grupelor musculare ;

— etapa a II-a (12—13 ani) : accent pe dezvoltarea forței generale și speciale a marilor grupe musculare, concomitent cu lucrul pentru perfecționarea tehnicii ;

Sportivii secției de haltere de la C.S. GLORIA BISTRIȚA

Planșa 2

RITMUL DE CREȘTERE

în înălțime și greutate a sportivilor din grupa de performanță

(Antrenor Karaffa Andrei)

Nr. crt.	Numele și prenumele	Data nașterii	Clasificarea sportivă actuală	1980 - Martie			1984 - August			Diferența în cm crescuți	Media anuală de creștere (cm)
				Vîrsta în ani	Statura (cm)	Greutatea (kg)	Vîrsta în ani	Statura (cm)	Greutatea (kg)		
1	Bîrzan Mircea	14.06.1967	Maestru	13	162	60	17	169	76	7	1,75
2	Sburlea Mircea	15.08.1967	C.O	13	144	42	17	167	68,5	23	5,75
3	Filip Daniel	14.03.1969	I	11	139	43	15	166	75	27	6,75
4	Egyed Alexandru	12.03.1965	Maestru	15	162	60	19	170	67,5	8	2
5	Chiorean Olimpiu	22.11.1969	I	11	136	38	15	161	60,5	27	6,75
6	Feldrihan Florin	23.03.1969	I	11	140	35	15	167	53	27	6,75
7	Karaffa Tiberiu	10.04.1970	I	10	134,5	30	15	161	52,5	25,5	6,37
8	Gîția Petru	10.05.1965	I	15	155	50	19	169	69	14	3,5
9	Toroczcoi Paul	24.12.1968	I	12	137	29	16	160	54	23	5,75
10	Radu Adrian	14.10.1967	I	13	146	36	17	168	61,4	24	6
11	Hoalbă Ioniță	02.09.1967	I	13	132	27	17	158	50	26	6,5
12	Furcea Dan	31.07.1966	I	14	157	55	18	176	74	19	4,75

— etapa a III-a (13—14 ani) : se intensifică lucrul pentru dezvoltarea forței specifice, care va permite copiilor trecerea la efectuarea antrenamentelor cu încărcătură mai mare ;

În etapa I și a II-a scopul competițiilor sportive va fi în primul rînd pentru însușirea corectă a tehnicii de ridicare (se vor acorda note, diplome pentru cel mai tehnic ridicător etc.), neforțîndu-se obținerea cu orice preț a unor progrese privind rezultatele sportive.

— în lecțiile orientate spre educarea forței se vor include : exerciții pentru dezvoltarea mobilității efectuate cu bastonul, aruncări cu mingea medicinală, exerciții la scară fixă și la diferite aparate de gimnastic (atîrnări, balansări), sărituri, exerciții de respirație și de corectare a ținutei ;

— începînd cu vîrsta de 13—14 ani, se va trece la efectuarea unor exerciții mai grele, cu un pronunțat caracter specific, în funcție de cerințele sportului spre care se îndreaptă copilul, păstrîndu-se o pondere de 50% din volumul total de lucru pentru dezvoltarea analitică a grupelor musculare. Această cerință este valabilă chiar pentru copiii care participă la concursurile de haltere rezervate acestei virste ;

— antrenamentele copiilor îndreptate spre educarea forței se vor îmbina judicios cu practicarea (exerciții) altor sporturi cu caracter compensator ca, de pildă : înot, jocuri sportive, schi, patinaj, gimnastică sportivă și artistică, alergări, sărituri, excursii etc. ;

— eforturile limită se vor efectua în raport cu starea de sănătate a copiilor, gradul de antrenament și posibilitățile individuale, dar între 11—13 ani se recomandă efectuarea lor o dată la 15 zile ;

— în atenția permanentă a antrenorilor va trebui să stea preocuparea pentru însușirea corectă și trainică atît a tehnicii exercițiilor de forță, cît și a celei impuse de specializarea sportivă propriu-zisă (tehnica exercițiilor clasice) ;

— lecțiile de antrenament pentru educarea forței vor trebui să păstreze un permanent caracter emoțional, exercițiile efectuîndu-se pe cît posibil sub formă de joc și de întreceri (ștafete) ;

— supravegherea permanentă a copiilor de către un medic specializat și efectuarea periodică a controalelor medicale (din 3 în 3 luni) atît din punct de vedere morfologic, cît și funcțional, urmărindu-se mai ales creșterea în înălțime și adaptarea la efort a marilor funcțiuni ale organismului (circulația, respirația).

Importanța aspectelor de ordin medical privind vîrsta de începere a practicării halterelor și participarea copiilor în competiții oficiale reiese și din noile prevederi ale Regulamentului Tehnic al Federației Internaționale de Haltere (aprobate la Congresul olimpic de la Los Angeles, 1984), care stabilesc vîrsta limită de participare în marile competiții oficiale. Astfel, copiii sub 15 ani nu au voie să participe la campionatele mondiale de juniori, iar tinerii sub 17 ani nu pot participa la campionatele mondiale de seniori și la Jocurile Olimpice.

CONCLUZII

1. Practicarea halterelor și, în general, lucrul cu greutăți la copii asigură creșterea forței și volumul muscular, fără să dăuneze sănătății și creșterii normale.

2. Lucrul cu greutăți poate începe la vîrsta de 8—9 ani atît pentru cei ce vor și practica halterele, cît și pentru cei ce se pregătesc pentru practicarea altor ramuri sportive.

3. Între 8—10 ani se recomandă mai ales lucrul cu greutăți (care pot fi mînuite ușor de 10 ori) pentru dezvoltarea analitică a sistemului muscular și întărirea aparatului osteoarticular, concomitent cu învățarea elementelor de bază ale tehnicii ;

4. Încărcăturile folosite pentru grupe musculare mari (spate, picioare) :

— 8—9 ani — 30% din greutatea corporală ;

— 10—11 ani — 50% din greutatea corporală ;

— 12—13 ani — pînă la 100% din greutatea corporală.

5. Pentru copiii care se specializează în haltere se recomandă respectarea următoarelor etape :

— etapa I (11—12 ani) : accentul pe însușirea elementelor de tehnică (smuls și aruncat), concomitent cu lucrul analitc pentru dezvoltarea grupelor musculare ;

— etapa a II-a (12—13 ani) : accentul pe dezvoltarea forței generale și speciale a marilor grupe musculare, concomitent cu lucrul pentru perfecționarea tehnicii ;

— etapa a III-a (13—14 ani) : se intensifică lucrul pentru dezvoltarea forței specifce, care va permite trecerea la antrenamente cu încărcătură mai mare.

6. Eforturile maxime se vor efectua o dată la 15 zile ;

7. Antrenamentele de forță se vor îmbina cu practicarea altor sporturi, avîndu-se în vedere efectuarea unei pregătiri fizice multilaterale.

8. Supraveghere și control medical periodic specializat.

BIBLIOGRAFIE

1. ABADJIEV, IVAN : Principiile de bază ale antrenamentului halterofililor bulgari (Conferința europeană a antrenorilor, Sofia, 1975).
2. BAROGA LAZĂR : Manual de Haltere și Culturism, Ediția a II-a. Editura Sport-Turism, 1977.
3. BAROGA LAZĂR : Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, 1980.
4. DEMETER ANDREI : Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice. Editura C.N.E.F.S., București, 1967.
5. VOROBIOV ARKADI : Sportul cu haltere. Probleme de fiziologie și antrenament. Ediția a II-a. Fizkultura i sport, Moscova, 1977.
6. ZAȚIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivului. Fizkultura i sport, Moscova, 1966.

L. BAROGA : Quel est l'âge propice pour commencer la pratique des haltères et l'éducation de la force dans différentes branches sportives

L'auteur présente les modalités les plus correctes pour la pratique des haltères et l'éducation de la force dans différentes branches sportives, en mentionnant que ces entraînements assurent aux enfants la hausse de la force et du volume musculaire, sans empiéter sur la santé et la croissance normales. On peut commencer ces entraînements à l'âge de 8—9 ans et l'article indique les poids utilisés pour les groupes musculaires importants et les étapes au cours desquelles on met l'accent sur l'enseignement des éléments techniques, sur le développement de la force générale et spéciale, sur l'intensification de l'entraînement pour développer la force spécifique. Les entraînements de force doivent être combinés avec la pratique d'autres sports.

L. BAROGA : Weight Lifting in Terms of Age ; the Education of Strength in Different Sports Branches

The author describes the correct methods for practising weight lifting and for educating strength in different sports branches. He emphasizes that by a correct relevant training the children are sure to develop the strength and volume of their muscles, with no bad effects on their health and growth whatsoever. The author considers that such training should start at the age of 8 or 9 ; he shows which should be the elements to be used for big muscular groups and which are the stages where stress should be laid on the acquisition of techniques, on the development of general and special strength, on intensified exercise with a view to developing specific strength. The author makes it clear that training for strength should be combined with the practising of other sports.

CONTRIBUŢII PRIVIND RAŢIONALIZAREA MIJLOACELOR ŞI OBIECTIVIZAREA ANTRENAMENTULUI SCHIORULUI ALPIN (I)

Prof. ELENA NEAGOE
C.S.S. Sinaia

Prof. VASILE CÎRSTOCEA
Şef lucrări I.E.F.S. Bucureşti

Preocuparea permanentă pentru creşterea performanţelor sportive în schiul alpin ne-a determinat să urmărim de-a lungul anilor unele aspecte în vederea realizării acestui deziderat.

Pornind de la problemele actuale ce frămîntă lumea acestui sport ne-am propus să studiem unele aspecte ale raţionalizării şi obiectivizării mijloacelor antrenamentului sportiv printr-o cercetare complexă pedagogică şi biologică. Prin datele pe care le aduce această lucrare confirmă tezele teoriei antrenamentului sportiv scoţînd în evidenţă ceea ce este particular în schiul alpin în privinţa obiectivizării mijloacelor pregătirii şi raţionalizării lor în antrenament.

Ca punct de referinţă am luat premisele următoare :

— performanţele superioare care se obţin la această dată reclamă desfăşurarea unei activităţi de pregătire şi participare la concursuri, continuă. Schiul alpin a încetat de a mai fi un sport care să limiteze activitatea. Activitate continuă, desfăşurată de la o vîrstă timpurie şi aproape fără întrerupere, an de an, nu se poate atinge nivelul de pregătire impus de competiţie şi de cerinţele nivelului performanţelor ;

— dinamica efortului de schi alpin trebuie înţeleasă ca o manifestare cantitativă şi calitativă a componentelor antrenamentului sportiv, de aici o primă problemă care se ridică în faţa pregătirii schiorului, pregătire bine dirijată, este creşterea eforturilor în antrenamente şi implicit a capacităţii de efort folosind excitanţii optimali ;

— continuitatea în pregătire trebuie să ţină seamă în ciclul anual de pregătire de selecţionare raţională şi înlănţuirea logică a mijloacelor, deci posibilitatea de dirijare, de decizie în antrenament este mărită dacă datele sînt înregistrate continuu, prelucrate imediat, interpretate corelat şi prezentate periodic. Ipoteza de bază a cercetării care este permanent confirmată a fost enunţată astfel :

— evidenţa riguroasă a conţinutului antrenamentului sportiv, înregistrarea continuă şi prelucrarea statistico-matematică a datelor condiţionează posibilitatea de dirijare, de decizie şi mărire a eficienţei antrenamentului prin raţionalizarea conţinutului şi tehnologiei sale iar de aici absenţa caracterului aleator al factorilor de progres care determină îmbunătăţirea rezultatelor sportive.

MATERIAL ŞI METODĂ

Activităţile desfăşurate în vederea confirmării ipotezei au fost experimentul de laborator, experimentul pedagogic şi observaţia pedagogică.

Subiecţii au fost schiori alpini ai cluburilor din zonele Braşov şi Prahova inclusiv componenţii loturilor naţionale. Datele au fost culese în perioada 1978—1982 avînd sprijinul Centrului de investigaţii sportive din Braşov şi practicii directe pe care am desfăşurat-o cu echipe de diferite nivele de-a lungul a peste 10 ani.

Experimentul de laborator — REZULTATE ŞI DISCUŢII.

Efortul caracteristic problemei schiului alpin se încadrează în grupa eforturilor mixte. Este un efort de intensitate submaximală şi de o complexitate foarte mare. În cadrul acestui efort timpul de lucru limită este cuprins între 30″ şi 3′ (1).

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1984, pag. 20

Capacitatea de efort reprezintă potențialul organismului de a efectua un lucru mecanic cît mai intens pe o perioadă îndelungată. Intensitatea lucrului mecanic prestat este direct dependentă de forța și viteza sportivului, ceea ce este important pentru schiorul alpin.

Subiecții testării sînt redați în tabelul 1 pe vîrste și sex :

Tabelul 1

Sex \ Vîrstă	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Și mai mari	Total
FETE	2	3	4	6	8	9	3	4	4	-			43
BĂIEȚI	5	5	6	11	10	10	20	17	8	15	50		157
Total	7	8	10	17	18	19	23	21	12	15	50		200

Au fost înregistrate capacitatea de efort aerob și anaerob, capacitatea vitală și dinamometria.

Capacitatea de efort aerob a fost testată cu ajutorul metodei indirecte ASTRAND-RYHMING, interpretarea și evaluarea cerințelor consumului maxim de O_2 raportată la greutatea corporală efectuîndu-se pe baza ecuației elaborate de Centrul de Medicină Sportivă : VO_2 max. kg $(ml/kg \times min^{-1}) = 107 - 0{,}4 \times G$ unde G = greutatea corporală.

Pentru redarea frecvenței datelor am grupat în clase de valori astfel, încît extremitatea dreaptă a fiecărei clase să nu aparțină clasei.

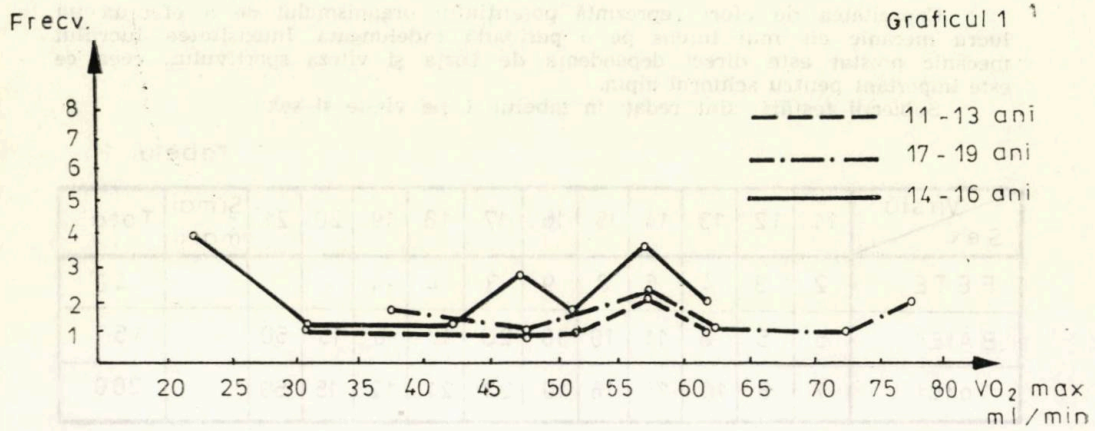
Deci caracteristica X este în relația următoare în clasa $35 - 40 : 35 \leqslant X < 40$ ca un exemplu. Datele au mai fost ordonate pe grupe de vîrstă și sex. S-a calculat media aritmetică — $\bar{X}$; abaterea mediei pătratice — a ; dispersia — a^2 ; eroarea mediei — Em ; testul de certitudine (al lui Student) — t și coeficientul de variație — Cv_2 (4). Rezultatele prelucrării statistice a datelor sînt redate în continuare (tabelul 2) :

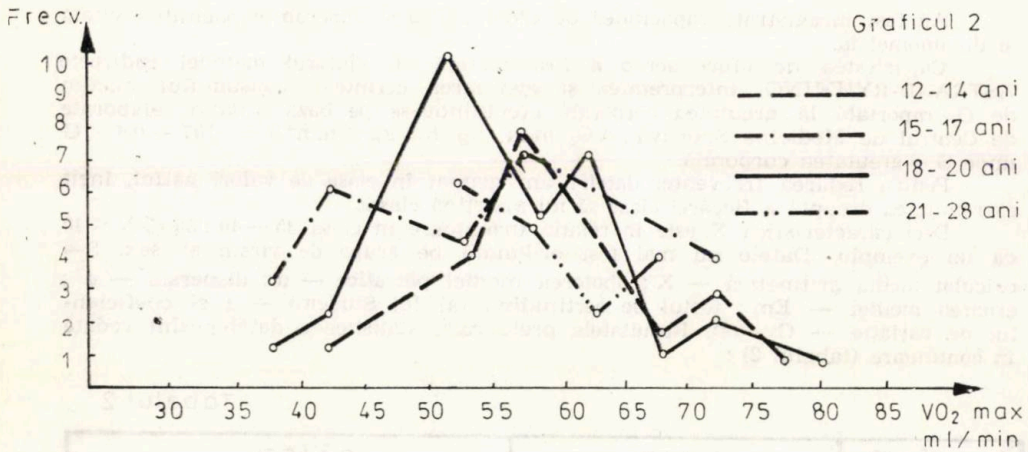
Tabelul 2

VO_2 max \ Vîrstă	FETE			BĂIEȚI			
	11 - 13	14 - 16	17 - 19	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 28
$\bar{X}$	51,6	45,2	58,6	62,6	54,2	55,9	60,7
Em	4	3	4,5	1,96	1,9	1,52	1,69
a^2	96,2	173	206,8	104,6	123,3	80,8	58,19
a	9,8	13,1	14,3	10,2	11,1	8,9	7,6
Cv	18,9	28	24	16,3	20,4	16	12,5
t	12,9	14,6	12,9	31,93	28,52	36,77	35,91

Reprezentarea grafică a frecvenței valorilor și a mediilor VO_2 max. o redăm în continuare :

La fete media cea mai mică este de 45,2 ml/kg la grupa 14—16 ani. Cu 51,6 ml/kg grupa mai mică 11—13 ani trece înaintea grupei 14—16 ani. Fig. 1.





În figura 2 sînt redate mediile VO_2 max. pentru grupele de băieți observîndu-se mai bine diferențele. Predomină grupa 12—14 ani cu 62,6 ml/min, urmată de grupa 21—24 ani cu 60,9 ml/min.

Capacitatea de efort anaerob a fost testată în laborator sub forma travaliului total realizat pe bicicleta ergometrică în primele 20 de secunde ale testării exprimată în kgm/kg la care i se spune capacitatea de efort anaerob alac tacid — TTR 20″ (travaliul total realizat) și pe 1 minut — TTR 60″ — capacitatea de efort lactacidă.

Datele prelucrate statistic ne-au dat următoarele rezultate — tabelele 2, 3 și 4 redate în graficele 3, 4, 5, 6 și fig. 3, 4, 5, 6.

La TTR 20″ mediile calculate la fete 19,1 ; 17,1 ; 15,7 sînt semnificative așa cum arată indicele t. Primele două valori se încadrează în rezultatele foarte bune. La băieți valorile mediilor sînt : 16,6 și 16,7 la grupele mari și 20,6 ; 19,1 la grupele mici. Omogenitatea datelor calculate a fost bună la fete și băieți așa cum se poate observa în tabel 2. Frecvența valorilor înregistrate este redată grafic pentru fete — grafic 3 și pentru băieți — grafic 4.

La TTR 60″ valorile medii înregistrate la fete dau diferențe mari de la o grupă la alta — fig. 5. La băieți aceste medii sînt mai apropiate atît la grupele mici cît și la grupele mari — fig. 6. Datele înregistrate au coeficientul de variație între 6,6 și 15 — tabel 4.

În testele de laborator au fost cuprinse și datele dinamometrice și capaci-

Fig. 1

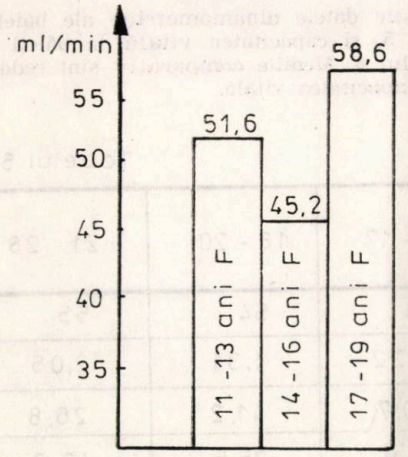
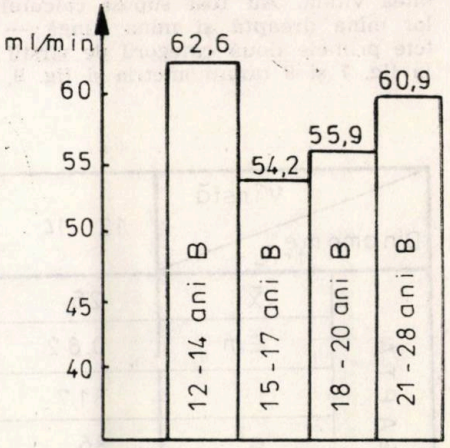


Fig. 2



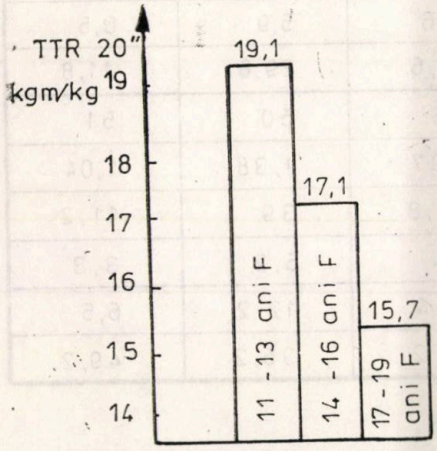


Fig. 3

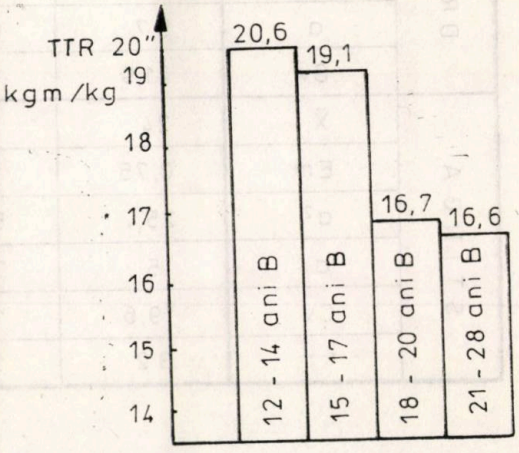
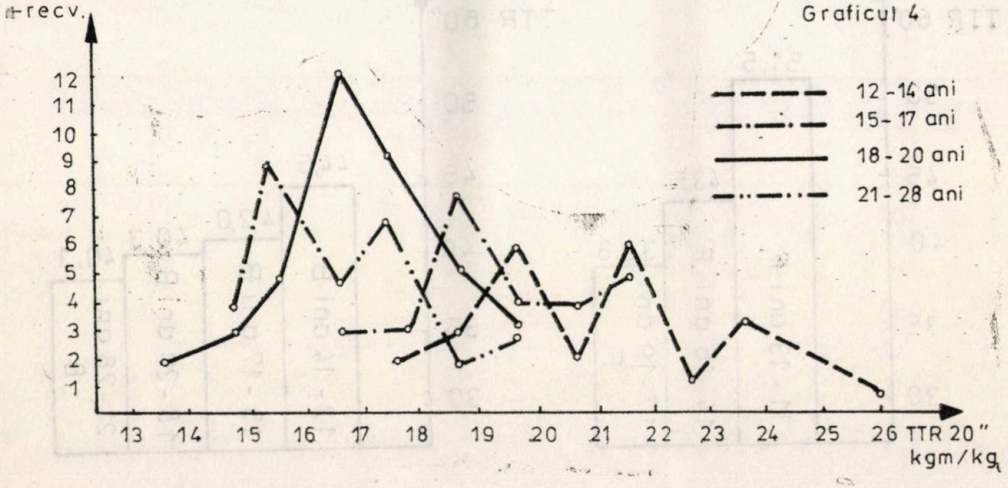


Fig. 4

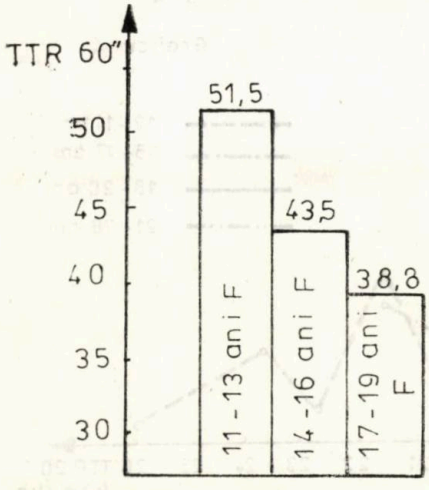
Graficul 4

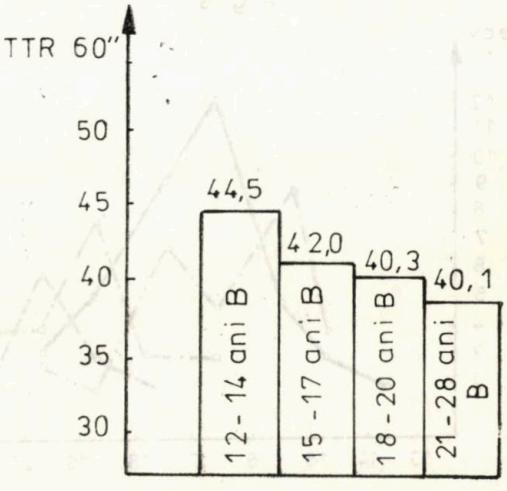


tatea vitală. Au fost supuse calculului statistic datele dinamometrice ale băieților mîna dreaptă și mîna stîngă — tabelul 5, și capacitatea vitală la băieți și fete primele două categorii de vîrstă — tabelul 6. Mediile comparativ sînt redate în fig. 7 și 8 dinamometria și fig. 9, 10 — capacitatea vitală.

Tabelul 5

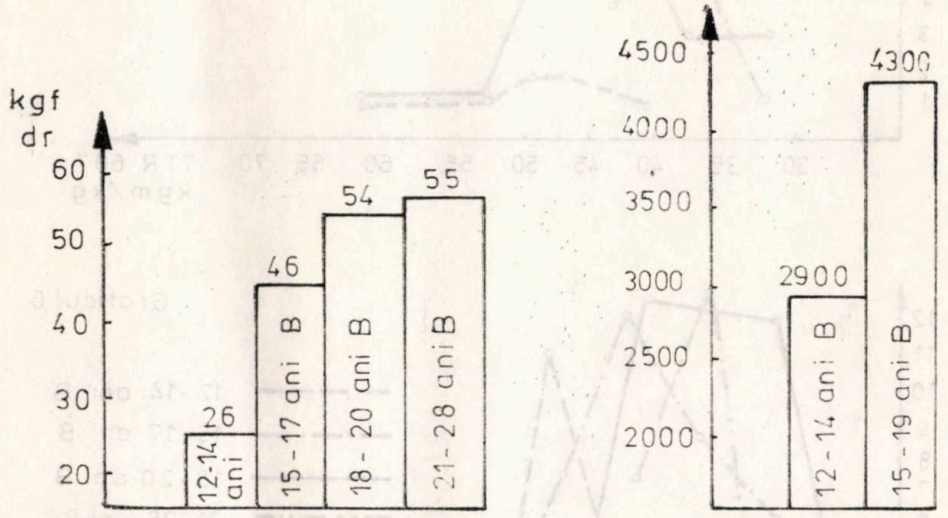
Dinamometria \ Vîrstă		12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 28
DREAPTA	$\bar{X}$	26	46	54	55
	Em	0,82	2,22	1,31	2,05
	t	31,7	20,7	41,2	26,8
	a^2	36	74,9	35,5	43,3
	a	5,7	8,6	5,9	6,5
	Cv	21,9	18,6	29,8	11,8
STÎNGA	$\bar{X}$	24	38	50	51
	Em	0,75	1,97	1,38	1,04
	a^2	25,4	54,8	39	11,2
	a	5	7,4	6,2	3,3
	Cv	19,6	19,4	12,2	6,5
	t	32	19,2	36,2	49,2

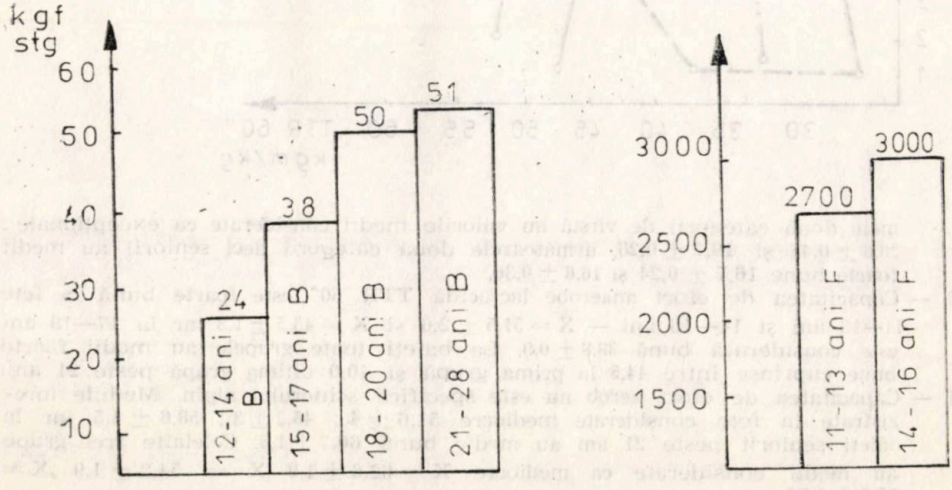




APRECIERE ASUPRA REZULTATELOR OBȚINUTE ÎN TESTELE DE LABORATOR

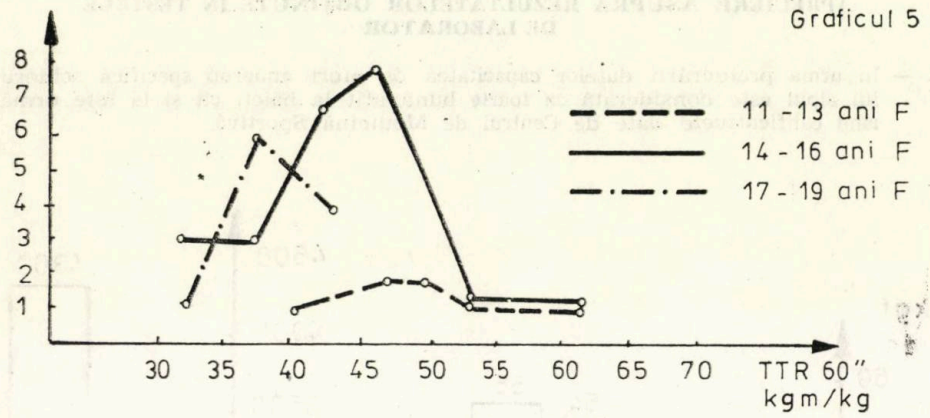
1. — În urma prelucrării datelor capacitatea de efort anaerob specifică schiorului alpin este considerată ca foarte bună atît la băieți cît și la fete urmărind calificativele date de Centrul de Medicină Sportivă.



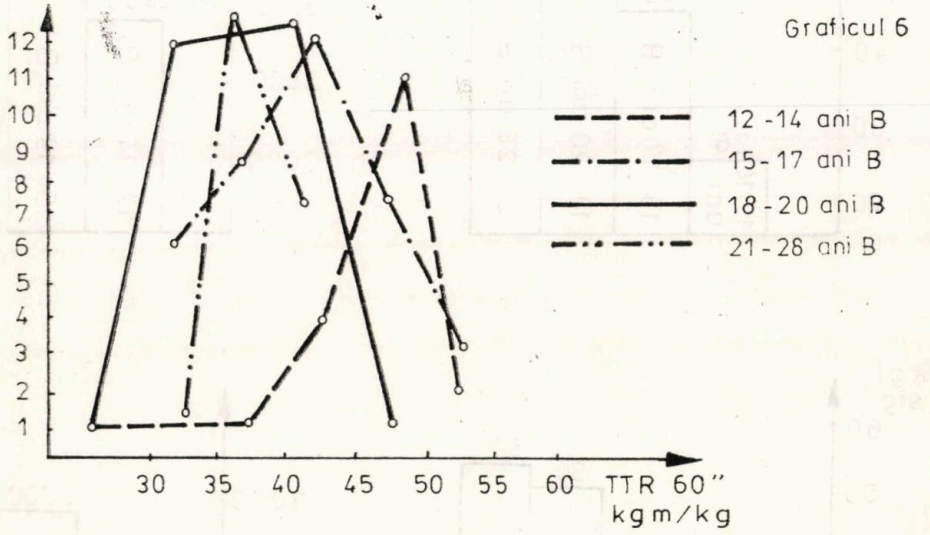


2. — Capacitatea de efort anaerob alactacidă TTR 20″ — la primele două categorii de vîrstă fete are valori foarte bune : $19{,}1 \pm 0{,}75$ și $17{,}1 \pm 0{,}38$ iar la fetele de 17—19 ani cu $\overline{X} = 15{,}7 \pm 0{,}26$ este considerată bună. La băieți pri-

Graficul 5



Graficul 6



mele două categorii de vîrstă au valorile medii considerate ca excepționale : 20,6 ± 0,46 și 19,2 ± 0,28, următoarele două categorii deci seniorii au medii foarte bune 16,7 ± 0,24 și 16,6 ± 0,36.

3. — Capacitatea de efort anaerobe lactacidă TTR 60" este foarte bună la fete 11—13 ani și 14—16 ani — $\overline{X} = 51,5 \pm 2,6$ și $\overline{X} = 43,5 \pm 1,3$ iar la 17—19 ani este considerată bună 38,8 ± 0,9. La băieți toate grupele au medii foarte bune cuprinse între 44,5 la prima grupă și 40,0 ultima grupă peste 21 ani.
4. — Capacitatea de efort aerob nu este specifică schiorului alpin. Mediile înregistrate la fete considerate mediocre 51,6 ± 4 ; 45,2 ± 3 ; 58,6 ± 4,5 iar la băieți seniorii peste 21 ani au medie bună 60,7 ± 1,6. Celelalte trei grupe au medii considerate ca mediocre $\overline{X} = 62,6 \pm 1,9$ $\overline{X} = 54,2 \pm 1,9$ $\overline{X} = 55,9 \pm 1,52$.
5. — Indicii forței brațelor la băieți sînt în creștere de la o categorie de vîrstă la alta atît pentru mîna dreaptă cît și pentru stînga. Saltul semnificativ începe la vîrsta seniorului 18—20 ani unde $\overline{X} = 50 \pm 1,38$.

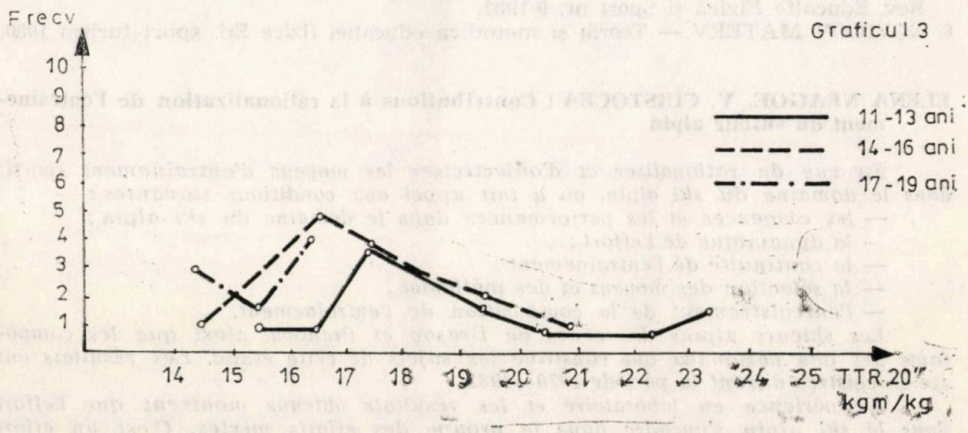
Tabelul 3

Vîrstă / TTR 20"	FETE			BĂIEȚI			
	11 - 13	14 - 16	17 - 19	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 28
$\bar{X}$	19,1	17,1	15,7	20,6	19,1	16,7	16,6
Em	0,75	0,38	0,26	0,46	0,28	0,24	0,36
a^2	6,9	2,31	0,77	4,2	3,5	2,2	4
a	2,62	1,5	0,8	2	1,5	1,5	2
Cv	13,7	8,7	4,5	10	7,8	8,9	12
t	25,46	11,4	19,62	51,2	68,21	69,9	46,1

Tabelul 4

Vîrstă / TTR 60"	FETE			BĂIEȚI			
	11 - 13	14 - 16	17 - 19	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 28
$\bar{X}$	51,5	43,5	38,8	44,5	42	40,3	40,1
Em	2,61	1,33	0,9	1,49	0,8	0,59	0,48
a^2	61,93	41,04	9,5	4,6	26,3	11,4	7,1
a	7,8	6,4	3	6,7	5,1	3,3	2,6
Cv	15,2	14,7	7,7	15	12,2	8,3	6,6
t	19,7	32,7	43,11	29,86	52,5	74,6	83,3

Graficul 3



6. — Capacitatea vitală înregistrată la grupele mici de fete și băieți au valorile medii de 2 700 și 3 000 la fete și 2 900 și 3 400 băieți. În urma prelucrării acestor date am susținut rezultate ce devin suport științific al constatări-

Tabelul 6

Vîrstă / C.V.	FETE		BĂIEȚI	
	11 - 13	14 - 16	12 - 14	15 - 17
$\bar{X}$	2700	3000	2900	4300
Em	106,7	123,1	83,6	134,9
σ^2	148461	136966	252500	437500
σ	385	369,6	502	661
Cv	14,2	12,3	17,3	15,5
t	25,28	24,35	34,66	31,87

lor din vasta problematică ce va fi studiată în continuare. Reiese un model funcțional care va fi completat astfel încît să rezulte un model morfo-funcțional al schiorului alpin.

(Continuare în numărul viitor)

BIBLIOGRAFIE

1. CÎRSTOCEA V. — Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului la schi IEFS — 1976.
2. CÎRSTOCEA V. și colab. — Programa de schi alpin secțiile de copii și juniori din asociații și clubului sportiv 1981.
3. HORII, A., TAMOTU, I. — Studiu comparativ asupra schiorilor alpini europeni și japonezi 1978.
4. MIHOC, GH., MICU, N. — Elemente de teoria probabilităților și statistică Ed. didactică și pedagogică 1977.
5. NEAGOE, E. — Contribuții privind obiectivizarea antrenamentului sportiv. Rev. Educație Fizică și Sport nr. 9/1981.
6. NOVICOV MATEEV — Teoria și metodica educației fizice Ed. sport-turism 1980.

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contributions à la rationalization de l'entraînement du skieur alpin

En vue de rationaliser et d'objectiviser les moyens d'entraînement sportif dans le domaine du ski alpin, on a fait appel aux conditions suivantes :
— les exigences et les performances dans le domaine du ski alpin ;
— la dynamique de l'effort ;
— la continuité de l'entraînement ;
— la sélection des moyens et des méthodes ;
— l'enregistrement de la composition de l'entraînement.

Les skieurs alpins des zones de Brașov et Prahova, ainsi que les composants des lots nationaux ont constitué les sujets de cette étude. Les résultats ont été enregistrés durant la période 1970—1982.

L'expérience en laboratoire et les résultats obtenus montrent que l'effort dans le ski alpin s'encadre dans le groupe des efforts mixtes. C'est un effort d'intensité sub-maximale et de complexité très grande. Dans le cadre de cet effort, le temps de travail limite est compris entre 3 et 30 minutes.

L'intensité du travail mécanique fourni est directement dépendante de la

force et de la vitesse du sportif, ce qui est important pour le skieur alpin.

On a également enregistré la capacité d'effort aérobie et anaérobie, la capacité vitale et la dynamométrie. Le test de la capacité d'effort anaérobie, effectué en laboratoire sous la forme du travail total réalisé sur la bicyclette ergométrique les 20 premières secondes.

D'apres les données traitées, la capacité d'effort anaérobie spécifique au skieur alpin, est considérée très bonne, dans le cas de garçons et des filles.

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contributions to Rationalizing the Skiers Training

The authors started from the following prerequisites in their study on rationalizing and objectivizing the means of training :

— the requirements and performances of skiing ;
— the dynamics of efforts ;
— the continuity of training ;
— the selection of means and methods ;
— the accounts of the content of training.

The subjects investigated were skiers in the areas of Braşov and Prahova and skiers part of the national teams. The data were collected in the 1978—1982 period.

The results of the laboratory experiment revealed that the effort in skiing is part of mixed efforts. The effort is very complex but its intensity is under the maximal limit. During this effort the limit working time ranges from 3 to 30 minutes.

The intensity of the mechanical work done is dependent on the sportsman's strength and speed, most important elements with skiers.

The authors likewise registered the aerobic and anaerobic effort capacity, the vital capacity and the dynamometry. The anaerobic effort capacity was tested in the laboratory under the form of the total labour obtained on the ergometric bicycle in the first 20 seconds.

The processing of the data showed that the specific anaerobic effort capacity required from skiers is good both in boys and girls.

ÎNREGISTRAREA JOCULUI DE OINĂ

Prof. DAN NEGULICI
Școala generală nr. 185—Chitila, Sectorul agricol Ilfov

I. INTRODUCERE

Desfășurarea jocului de oină solicită astăzi, cînd sportul nostru național „jocul satelor" și-a reintrat în drepturile-i firești, o viziune nouă.

Introducerea în programa de educație fizică a acestui minunat sport — „obligatoriu pentru băieții din mediu rural" (1 pg. 9) — necesită prin sporirea bazei de masă, studierea mai atentă a fenomenului.

Cercetării științifice multidisciplinare „i se reclamă o prezență mai activă în toate formele și categoriile de manifestare ale exercițiului fizic" (2 pg. 18). Jocul de oină trebuie abordat mai sistematic prin teoria modelării, teorie potrivit căreia „informațiile de ordin metodologic, fiziologic, biochimic, biomecanic, psihologic și sociologic" (2 pg. 16) trebuie corelate în vederea raționalizării, standardizării, algoritmizării și optimizării procesului de pregătire al sportivilor.

Poate o mică vină revine și specialiștilor din domeniile sus-amintite căci, cu siguranță, izolarea acestui joc pe teritoriul românesc a condus la orientarea eforturilor cercetătorilor către sporturile din afară, în special a celor prevăzute de calendarul Jocurilor Olimpice.

Ceea ce ne propunem în articolul de față este modul în care extrem de puținele lucrări ale teoreticienilor oinei se preocupă de înregistrarea jocului prin niște semne care-l fac pe cel avizat să decodifice de pe hîrtie realitatea din teren.

Diagramele fac parte din arsenalul fiecărui antrenor atunci cînd își pregătește lecția de antrenament dar și cînd trebuie să conducă ședința de analiză a meciului pe baza unor date obiective „evidențiind particularitățile pozitive sau negative și a lipsurilor în pregătirea de bază a jucătorilor și a echipei" (3 pg. 149). Simpla enumerare a acestora nu este suficientă, ea trebuie completată de „consemnarea în mod sistematic a acțiunilor organizate și a rezultatelor obținute de elevi, precum și a altor elemente utile" (4 pg. 292) ca în final să se treacă la etapa găsirii măsurilor necesare pentru remedierea celor constatate raționalizînd și obiectivînd procesul de antrenament pe baza unor parametrii noi.

II. SISTEME DE ÎNREGISTRARE ÎN OINĂ

A. ÎNREGISTRAREA GRAFICĂ

Diagramele folosite de antrenori pentru celelalte jocuri sportive au o veche tradiție. Studierea lor atentă ne determină să tragem două concluzii. Prima, și cea mai importantă este aceea că semnele folosite sînt distincte și înlănțuite logic conform realității de pe teren, exemplu : există semne diferite pentru deplasarea jucătorului cu mingea, pentru deplasarea sa fără minge și pentru acțiunea finală, etc. A doua concluzie este că semnele folosite pentru unul și același joc sînt identice, ele avînd o legendă unică, indiferent de locul în care se desfășoară acțiunea.

Dar la oină ? înscrierea jocului prezintă o situație particulară. Puținii autori au semne diferite și, mai mult decît atît, trebuie să cunoști bine jocul pentru

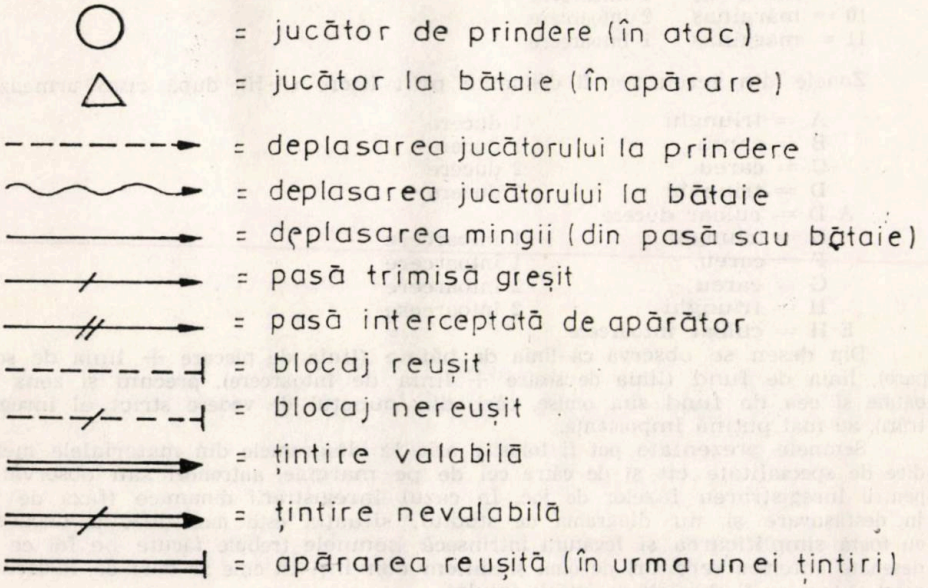
a-ţi da seama de care acţiune este vorba căci, aproape de la o diagramă la alta, acelaşi semn are valori diferite.

Astfel, pentru un neiniţiat este dificil de descifrat drumul mingii de cel al jucătorului sau unele execuţii tehnice identice (exemplu : pasa în diagonală) în funcţie de careul în care se execută căci au semne diferite. Referitor la valoarea unei acţiuni (exemplu : ţintirea avînd un unic semn, nu ne dăm seama dacă este reuşită sau nu). Pentru înţelegerea corectă a celor înscrise trebuie să faci lectura textului aflînd, în acelaşi timp, în care triunghi sau careu se desfăşoară acţiunea.

Din lucrările studiate (5, 6, 7, 8) se pot cita cazuri concrete dar, în scurta analiză critică, am căutat să desprindem notele cu caracter general fără a ne propune să polemizăm cu autori ce au strălucit ca practicieni dar, se pare, că în tratarea teoretică a jocului de oină au considerat că aspectele relevate de noi sînt de o mai mică importanţă fiindu-le suficiente descrierile fiecărei diagrame în parte.

Ne propunem ca prin mijlocirea acestui articol să introducem o uniformizare şi o generalizare a sistemului de notare grafică a jocului venind astfel în ajutorul unui public mai larg, în special pentru profesorii de educaţie fizică care la planuriile de lecţie, materialele metodice, articole, etc. sînt datori să folosească aceleaşi semne.

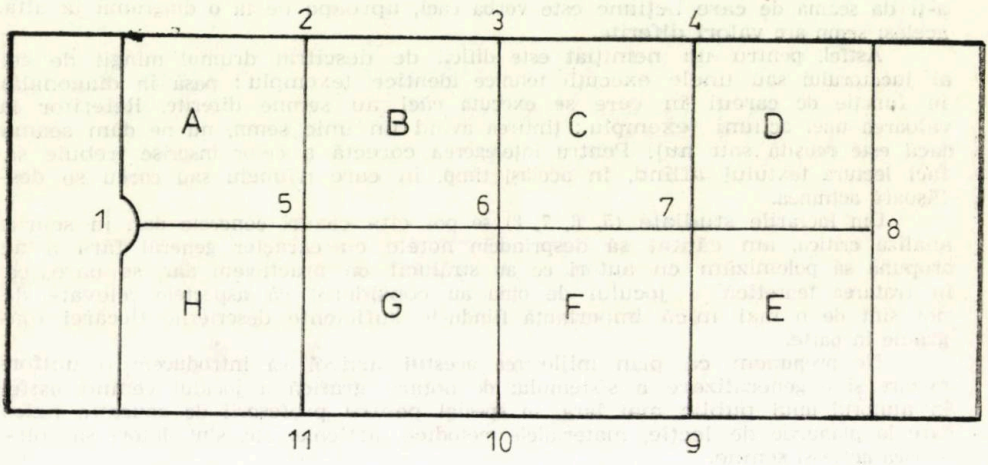
Legendă :



Pentru a preciza locul acţiunii şi cine o execută este nevoie pentru înregistrare şi de un alt artificiu venit să simplifice denumirea jucătorilor şi a zonelor din teren.

Astfel jucătorii echipei din atac — (0) — în funcţie de aşezarea în teren, nu vor mai avea denumiri ci numere (1—11) după cum urmează :

1 = fruntaş	1 ducere
2 = mărginaş	2 ducere
3 = mărginaş	3 ducere
4 = mărginaş	1
5 = mijlocaş	2
6 = mijlocaş	3



7 = mijlocaș
8 = fundaș
9 = mărginaș 3 întoarcere
10 = mărginaș 2 întoarcere
11 = mărginaș 1 întoarcere

Zonele din teren vor fi denumite prin litere (A-H), după cum urmează :

A = triunghi 1 ducere
B = careu 1 ducere
C = careu 2 ducere
D = triunghi 2 ducere
A D = culoar ducere
E = triunghi 1 întoarcere
F = careu 1 întoarcere
G = careu 2 întoarcere
H = triunghi 2 întoarcere
E H = culoar întoarcere

Din desen se observă că linia de bătaie (linia de plecare + linia de scăpare), linia de fund (linia de sosire + linia de întoarcere), precum și zona de bătaie și cea de fund sînt omise, căci, din punctul de vedere strict al înregistrării, au mai puțină importanță.

Semnele prezentate pot fi folosite atît la diagramele din materialele metodice de specialitate cît și de către cei de pe margine, antrenori sau observatori pentru înregistrarea fazelor de joc. În cazul înregistrării dinamice (faza de joc în desfășurare și nu diagrama de studiu), situația este mai dificilă deoarece, cu toată simplificarea și legătura intrinsecă, semnele trebuie făcute pe foi ce au desenate anterior terenuri de oină și sîntem convinși că cine ar dori să folosească acest sistem ar fi depășit de iuțeala jocului.

B. ÎNREGISTRAREA ȘAHISTĂ

Pentru înlăturarea lipsurilor proprii înregistrării dinamice am recurs la un alt artificiu împrumutat din jocul de șah, unde „fiecare piesă de la pion și pînă la rege este reprezentată printr-un semn" (9 pg. 12). În jocul de șah există 22 de semne pentru mutări și șase pentru piese (faptul că după alți autori numărul de semne pentru mutări este diferit, nu ne determină să renunțăm la sistem). Mai reținem că, „nu se mai arată cîmpul de pe care s-a plecat, ci numai cîmpul pe care s-a oprit piesa" (9 pg. 32) iar de notat se notează cînd este cazul, cînd se subînțelege acest lucru nu se face.

Am folosit sistemul de înregistrare şahistă numai pentru elementele tehnico-tactice specifice care diferenţiază jocul de oină de celelalte jocuri.

Legendă :

a) **Bătaia mingii cu bastonul :** (b)

3 b a = jucătorul nr. 3 bate mingea în afara liniilor laterale ale terenului
3 b 1,2 = jucătorul nr. 3 obţine unul sau două puncte suplimentare
3 b 7 = apărătorul nr. 7 prinde mingea din bătaie
3 b G = mingea cade în zona G fără să fie prinsă

b) **Pasarea mingii :**

6 9 = jucătorul nr. 6 trimite o pasă corectă către jucătorul nr. 9
6 (9) = jucătorul nr. 9 greşeşte prinderea
(6) 9 = jucătorul nr. 6 greşeşte pasa
$1\Delta_1$ = primul apărător intercepteză o pasă

c) **Ţintirea** (:)

: = ţintire reuşită, validată de arbitri
÷ = ţintire nereuşită (pe lîngă adversar)
×: = ţintire anulată de arbitri

d) **„Prinsul la mijloc"** (P)

P 1—6 = „prinsul la mijloc" se joacă între jucătorii cu nr. 1 şi 6.

e) **Apărarea** (+)

+(Δ8) = apărare reuşită de către jucătorul nr. 8
Δ1—11 = jucători în apărare

f) **Semne de joc**

A...B = jocul se mută din zona A în zona B
// = joc închis

În acest tip de înregistrare prin puţinele semne folosite am ţinut cont de :
— rapiditatea cu care se desfăşoară acţiunile în teren ;
— cît de edificatoare sînt cele înregistrate pentru următoarea perioadă de pregătire ;
— buna cunoaştere a regulamentului de joc, exemplu : se subînţelege că jucătorul Δ_2 serveşte mingea pentru Δ_1 iar faptul că acesta reuşeşte bătaia din al doilea serviciu sau că refuză, are mai puţină importanţă pentru şedinţa de analiză. Blocajul, element prin care jucătorul de la prindere reţine prin toate mijloacele mingea în posesia echipei în vederea reluării atacului, nu beneficiază de un semn distinct căci... acţiunea se subînţelege, exemplu :
zona (B) — 23652 ÷ (9) = blocaj nereuşit de jucătorul nr. 9
zona (B) — 23652 ÷ 9 = blocaj reuşit de jucătorul nr. 9

Pentru uşurinţa înregistrării ar fi bine ca jucătorii de la bătaie să poarte pe tricouri numerele în ordinea de bătaie, pentru cei din atac se numerotează posturile pe care se află, astfel la repriză nu este nevoie ca jucătorii aceleiaşi echipe să-şi schimbe tricourile între ei.

C. CONCLUZII

Asemănător celorlalte jocuri sportive, sistemele propuse pentru înregistrarea jocului de oină nu pot arăta frumuseţea jocului. Ruperile de ritm, fentele, mişcările înşelătoare, ţintirile-test, etc. nu pot fi decît valoric înregistrate, în funcţie de reuşita sau nereuşita lor. În absenţa filmării jocului echipei, înregistrările făcute de antrenor sau observator oferă totuşi date obiective ce permit depistarea problemelor de fond şi deci, de găsit noi mijloace pentru antrenamentele viitoare. Nu este de neglijat nici aspectul psihologic al procedeului, jucătorii apreciaţi corect se vor strădui să dea un randament cît mai bun la meciuri.

D. BIBLIOGRAFIE

1. — Programa de educație fizică, Editura didactică și pedagogică, București, 1984.
2. ALEXE NICU — „Cercetarea științifică în domeniul sportului și educației fizice", în Educația fizică și sport nr. 8/1984.
3. TEODORESCU LEON — Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Editura Sport Turism, București, 1973.
4. MITRA GH., MOGOȘ GH. — Metodica educației fizice școlare, Editura Sport Turism, București, 1980.
5. RAFAILESCU A., OPRIȘESCU C. — Oina, Ed. Stadion, București, 1974.
6. IANCU COSTEL — Învățarea jocului de oină, în Educație fizică și sport, nr. 2, 3, 5/1976.
7. — Învățați și răspândiți sportul nostru național — OINA !, Pliant, Ed. CNEFS.
8. SPIRIDON MARIAN, BARBU ILIE — Oina — sportul nostru național, în culegere de materiale metodice, Ed. C.N.O.P., București, 1984.
9. ELISABETA POLIHRONIADE, TIBERIU RĂDULESCU — „Primii pași în șah", Ed. Sport-Turism, București, 1982.

D. NEGULICI : Enregistrement du jeu „oïna"

Oïna, notre sport national, a été remis en ses droits, car il a été introduit dans le programme de l'éducation physique.

Ce jeu doit être abordé plus systématiquement en appliquant la théorie du modélage en vertu de laquelle les informations d'ordre méthodologiques, physiologiques, biochimiques, biomécaniques, psychologiques et sociologiques doivent être corrélées en vue de rationnaliser, de standardiser, d'algorythmiser de d'optimiser le processus d'entraînement des sportifs.

Les diagrammes utilisés à ce jeu ont des signes distincts et un enchaînement logique, conformément aux réalités sur le terrain ; ils supposent également une parfaite connaissance du jeu et de ses règlements, car le même signe a des valeurs différentes.

Les signes présentés et proposés par l'auteur peuvent être utilisés aux diagrammes des ouvrages méthodiques de spécialité, ainsi que par les entraîneurs ou les observateurs, afin d'enregistrer les phases du jeu.

En vue de faciliter l'enregistrement, il serait préférable pour le joueurs battants de porter des maillots imprimés avec le nombre de l'ordre de frappe.

D. NEGULICI : The Registration of "Oina" (A Romanian Game)

Oina, the Romanians' national game, has come into its own right as it has been introduced in the curriculum of physical education.

"Oina" is to be systematically approached according to the modelling theory, which makes it clear that the methodological, physical, biochemical, biomechanical, psychological and sociological information should be inter-related with a view to rationalizing, standardizing, optimizing and using algorythms in the process of training.

The diagrams used in oina are based on distinct signs and point to a logical sequence, which complies with the reality in the field. They assume a solid acquisition of the game and its rules : the same sign has different values.

The signs proposed and used by the author for the registration of the phases of the game may also be resorted to when working out diagrams for relevant methodical materials, not only by coaches and observers.

To facilitate registration, the "battle" players had better wear numbers in the "battle" array order on their backs.

TENDINȚE ÎN REPARTIȚIA FORȚELOR PE TEREN ÎN ISTORIA JOCULUI DE FOTBAL

EGON HORN

Istoricii sportului consemnează practicarea unor jocuri cu mingea lovită cu piciorul în decurs de mai mult de două mii de ani de istorie a omenirii. Nu este exclus ca să fi existat căutări pentru introducerea unor intenții tactice în joc chiar și în formele primitive ale acestuia, cînd se juca pe terenuri imprecis conturate și cu echipe compuse cu un număr neprecizat de jucători. Era perioada de preistorie a jocului. Începutul istoriei moderne a fotbalului ar putea fi datat de la perioada cînd s-a conturat un regulament de joc și cînd o profesionalizare oarecare a jucătorilor a creat premisele tehnice pentru realizarea unor intenții tactice. Odată cu răspîndirea jocului și cu perfecționarea tehnicii individuale a jucătorilor a apărut pasa și cu asta combinații de joc, ceea ce a permis introducerea unui element intențional în joc, ca și apariția ideii de a repartiza forțele pe teren, după un concept rațional (1). Astfel a început evoluția jocului de la o practică haotică către una ordonată.

1) **Începutul**

Pînă atunci, jocul decurgea sub imperiul întîmplării, ceea ce se manifesta prin îngrămădirea jucătorilor în jurul mingii. Toți atacă... toți apără pe rînd. Nu poate fi vorba de nici un fel de cursivitate. Fiecare jucător este dornic să dea cu piciorul în minge, lovind-o în direcția porții adverse. Jocul se rezuma la : lovești și fugi (kick and rush). Pe măsură însă ce jucătorii își perfecționează îndemînarea apare pasa și cu asta posibilitatea jocului colectiv. Iar jocul colectiv aduce în mod necesar, ca treapta următoare a progresului, repartizarea unor sarcini de joc, ceea ce este egal cu a spune că unul apără, altul atacă și ocupă locuri corespunzătoare în teren. Apar posturi și compartimente și cu asta și idei tactice pentru atingerea obiectivului competițional. Sau, mai de grabă, invers : gîndirea tactică impune formarea unor compartimente care să conlucreze armonios pentru realizarea obiectivului competițional.

Atîta timp cît tehnica este relativ primitivă, controlul, protecția balonului se realizează greu. Conducerea balonului este dificilă și ajunge o ușoară atingere a acestuia de către un adversar chiar neîndemînatic pentru a realiza o deposedare. În aceste condiții, apărătorii nu trebuie să fie numeroși, dimpotrivă, pentru a asigura menținerea posesiei mingii — trebuie concentrați cît mai mulți jucători în atac. Iar dezvoltarea tehnicii individuale nu este o treabă ușoară cînd este vorba de fotbal (2).

2) **Piciorul ca unealtă**

Cu excepția fotbalului, toate jocurile cu mingea se bazează pe manipularea (de la latinescul manus = mînă) mingii cu mîinile. Să enumerăm pe cele mai răspîndite fără a putea fi exhaustivi : oina, baseball, longa meta (strămoșul celor două precedente), volei, tenis, tenis de masă, badminton, squash, pelota, kricket, baschet, hockei pe gheață, hockei pe iarbă, golf, polo pe apă, polo călare, etc. Excepție fac oarecum rugbyul și fotbalul american, care recurg într-o măsură și la folosirea picioarelor la „manipularea" mingii. A juca mingea cu mîna este un lucru natural, căci

mîinile sînt membrele îndemînatice, producătoare, în timp ce picioarele nu servesc în mod normal decît ca sprijin și pentru deplasare. În fond, a juca mingea cu piciorul este ceva absurd, căci lovind mingea se răpește corpului chiar și acel sprijin minimal necesar menținerii poziției verticale de care are nevoie acel mamifer biped, care este omul. Cu atît mai mult cu cît în spațiul nostru tridimensional stabilitatea completă nu se poate asigura decît cu sprijin pe minimum trei puncte. De unde necesitatea trepiedului, de exemplu, pentru fixarea unui aparat fotografic. Stabilitatea pe două picioare a obținut-o specia umană cu foarte multă greutate în procesul transformării maimuței în om cu ajutorul unui aparat nervos și muscular foarte complex tocmai pentru a elibera membrele anterioare în vederea folosirii acestora ca unelte (ceea ce le-a conferit de altfel și îndemînarea necesară manipulării mingii în jocurile sportive). Dar și acest echilibru pe picioare achiziționat se bazează pe compensarea permanentă a unei labilități în jurul unor puncte de echilibru. Iar apoi, într-o anumită etapă a dezvoltării, apare un joc ce vrea să folosească picioarele ca unelte, adică să le ceară o îndemînare pe care nu o au de la natură și încă cu prețul unei dezechilibrări suplimentare a corpului aflat și așa în stare de labilitate, e drept controlată! **Un picior îndeminatic** este de aceea ceva nenatural, iar folosirea piciorului ca unealtă pentru a „manipula" mingea este o deprindere care nu se moștenește, cum este capacitatea neuromusculară a mîinilor de a manipula obiecte, și care trebuie deci învățată de către fiecare individ, începînd de la zero, cu condiția să posede aptitudinea corespunzătoare. În aceste condiții, elaborarea unor modele tehnice care să asigure posibilitatea menținerii mingii sub control în joc era o treabă care a cerut contribuția unor generații întregi de jucători într-un cadru cu grad de organizare în creștere ale perioadei de început a fotbalului modern. Au contribuit la elaborarea acestui model tehnic în primul rînd jucătorii britanici, iar de la începutul acestui secol și cei europeni și sudamericani. Tehnica aceasta în curs de perfecționare, dezvoltată pe baza unei selecții vizînd angrenarea unor indivizi cu aptitudini naturale de a însuși această tehnică, a determinat schimbări calitative în gradul de ordonare, de organizare a jocului. Jucătorii au devenit din ce în ce mai capabili să controleze mingea și, prin urmare, să pună în aplicare planuri tactice (3). Or, elementul principal în aceste planuri tactice l-a constituit repartizarea rațională a jucătorilor pe teren pentru a asigura cît mai perfect posesia mingii. Cu cît mai perfect a fost controlul mingii, cu atît mai complexe puteau fi sarcinile pe posturi și pe compartimente atribuite echipei. În acest fel, tehnicitatea jucătorilor devine funcția perfecționării tacticii de joc și element decisiv în compartimentarea echipei pe criteriul sarcinilor de joc. Desigur, alături de tehnica individuală, un rol important a jucat aici și mobilitatea jucătorilor, dar criteriul primar în așezarea jucătorilor pe anumite spații ale

Graficul 1

Repartiția numerică a jucătorilor pe compartimente în decurs de 120 de ani de istorie a jocului de fotbal

Ani / Jucători	1863	1875	1883	1929	1954	1958	1978	1984
Înaintași	9	6	5	3	4	3	2	1
Mijlocași	1	2	3	4	2	3	4	5
Fundași	1	2	2	3	4	4	4	4

terenului și cu asta a atribuirii de sarcini specifice era capacitatea tehnică a jucătorilor de a îndeplini aceste sarcini (4).

Prioritatea tehnicii asupra mobilității pare să fie o părere adînc înrădăcinată în practica celor mai mulți tehnicieni, după care **talentul pentru fotbal** înseamnă în primul rînd o mobilitate neuromusculară specifică permițînd manevrarea mingii cu picioarele.

În fond, **mobilitatea** jucătorului în joc se perfecționează pînă la un nivel acceptabil la orice tînăr sănătos cu o pregătire fizică adecvată, în timp ce **îndeminarea specifică** depinde de o aptitudine înnăscută, care dacă lipsește cu greu poate fi suplinită prin învățare.

Tehnica tot mai perfectă a jucătorilor determină în mare măsură organizarea echipei pe compartimente și, ca urmare, repartiția lor pe teren.

3) Mutații în repartizarea forțelor pe teren în fotbalul modern

Toți istoricii fotbalului acordă o mare atenție schimbărilor periodice în modul de așezare a jucătorilor pe teren. Lucru firesc, căci din modul de așezare decurge modul de angrenare a jucătorilor în joc, ceea ce este element principal în orice plan tactic. Multă vreme, așezarea pe teren a jucătorilor a fost denumită în mod greșit sistem de joc. Unii mai folosesc și în prezent această expresie. Sistemul este definit în dicționare ca un grup sau combinație de elemente sau unități care conlucrează ca un întreg după un plan prestabilit sau/și pentru realizarea unui scop. Or, așezarea pe teren nu este decît o repartiție de forțe ceea ce nu este decît o parte (e drept importantă) a unui plan tactic care, teoretic cel puțin, ar trebui să asigure funcționarea echipei ca un sistem adevărat. Dar, după cum s-a văzut în practica jocului, aceeași așezare poate fi folosită pentru planuri tactice foarte diferite, căci jocul este ceva dinamic în timpul căruia așezarea jucătorilor se schimbă după o anumită concepție pe care așezarea în sine nu o implică în mod necesar. De aceea, echipele avansate schimbă destul de des așezarea de bază în funcție de jucătorii disponibili și de situația tactică a jocului (locul, adversarul, obiectivul). Deseori, așezarea se modifică chiar în cursul evoluției jocului cînd economia forțelor concretizată prin așezare pe teren este definitorie și caracteristică pentru perioada respectivă. De aceea, socotim că este permis de a detecta anumite tendințe în conceperea tacticii de joc în funcție de mutații ce au intervenit în acest domeniu. Iată dar așezările caracteristice, pe perioade, folosite destul de curent în fotbalul internațional în cei circa 120 de ani de istorie a fotbalului modern. (Între anii 1863 și 1883 se indică așezări curente în fotbalul britanic.)

Față de datele cuprinse în aceste grafice sînt de avut unele rezerve.

1. Repartițiile indicate la o anumită dată istorică nu au o valabilitate absolută. Ele nu erau universal aplicate, caracterizînd mai degrabă practica unor echipe proeminente sau exprimînd doar simple tendințe în jocul unor echipe etalon.

2. Anii de apariție a acestor scheme de așezare sînt aproximativi. Tendințe spre așezări de acest fel puteau apărea și mai timpuriu, dar au fost sesizate (conștientizate) în jurul datelor indicate.

3. Așezările ce figurează aici nu sînt universal admise. Există specialiști care contestă caracterul lor reprezentativ pentru perioada respectivă. Noi le-am adoptat totuși, considerînd că ele exprimă tendințe clar sesizabile în economia tactică a unor echipe valoroase, reprezentative pentru stadiul de evoluție a jocului.

4. Așezarea pe teren a jucătorilor exprimată numeric are totdeauna o valoare relativă. Caracterizează repartiția forțelor mai degrabă în faza construcției atacului, deși chiar și în aceste momente există o mare fluiditate prin faptul că nu mereu aceiași jucători ai echipei ocupă aceleași locuri în apărare, în mijloc sau la înaintare. Fluiditatea aceasta este o cucerire recentă a jocului. Ea a apărut în jurul anilor 1954 și a reprezentat abandonarea posturilor fixe legate de un spațiu anumit al terenului. Ulterior, jucătorii au început să evolueze după necesitățile tactice ale fazei pe teren, locurile lor fiind ocupate la nevoie de alți jucători ai echipei. (Dogmatismul începuturilor a fost învins) (5).

5. De multe ori, în decursul evoluției jocului, anumite așezări s-au răspîndit ca o modă, prin imitație, luînd ca exemplu jocul unor echipe celebre în acel moment, chiar fără să existe condițiile necesare pentru o aplicație eficientă.

(Există aici axiome deseori uitate la programarea tacticii de joc, dedusă din logica demersului sistemic și care ar putea fi formulate : tactica unei echipe trebuie elaborată în funcție de condițiile concrete de joc : efectivul de jucători disponibili, adversarul, obiectivul competițional urmărit, locul de desfășurare, vreme etc. și nu altfel. Nu există sarcini independente de jucători. Trebuie trasate sarcini pentru îndeplinirea cărora există jucători disponibili. Prin urmare, nu se poate recurge nici la o idee de joc pentru care nu există jucători corespunzători. Condițiile determină tactica ! Inclusiv așezarea în teren a jucătorilor. De aceea, nu poate exista nici așezare în teren universală și permanentă, ci cel mult tendințe, practici mai răspîndite sau preferate de către unele echipe sau tehnicieni) (6).

Întărirea apărării. După încheierea fazei preistorice a jocului, cînd echipele nu erau articulate în nici un fel, s-a considerat că un singur apărător este suficient. Însă faza aceasta a fost relativ repede depășită. Cu schema 2 : 3 : 5, care a domnit multe decenii (1883—1929) s-au folosit doi fundași (a se aminti cuplul Sfera-Albu al echipei Venus și al echipei naționale) și s-a recurs des la ajutorul mijlocașilor de margine pentru sprijinirea apărării. Era nevoie de acest sprijin, căci perfecționările tehnice și apariția unor jucători supradotați tehnic (folosiți în mod firesc în atac) au necesitat întărirea defensivei. (Săgeata 4 de pe grafic).

Începînd din 1954 se folosesc 4 fundași. Numărul lor nu a mai crescut, dar în schimb a crescut neîntrerupt numărul mijlocașilor ca o replică dată creșterii capacității de percuție a atacurilor, cu gîndul evident de a întări apărarea cu retragerea vremelnică a jucătorilor din mijloc (7).

Întărirea mijlocului. Întărirea spiritului competitiv, odată cu creșterea interesului maselor pentru fotbal, a dus la întărirea preocupărilor financiare în administrarea echipelor. Tendința aceasta a întărit preocupările pentru apărare cu apariția unor tactici bazate mai ales pe defensivă. Pentru a nu anihila total posibilitățile de atac, s-a recurs la întărirea compartimentului din mijloc cu gîndul de a folosi jucătorii de aici ambivalent : atît în apărare, cît și în atac. S-a aplicat aici legea economiei de efort, a drumurilor celor mai scurte. Pornind din mijloc jucătorii parcurg drumuri mai scurte în ambele faze ale jocului. Însă, în fond, nici nu există propriu-zis mijlocași, ci numai jucători care pornesc din mijloc pentru a apăra sau a ataca în funcție de fază. (Săgeata 3 de pe grafic). Mijlocul este rezervat cînd apărării, cînd atacului (8).

Tactici eminamente defensive, ca betonul, temporizarea, jocul pe contraatac, s-au bazat în mare măsură pe aportul mijlocașilor folosind mijlocul ca primul șanț de apărare, ca filtru defensiv, fie ca teren de pase pentru menținerea posesiei mingii cît mai multă vreme (temporizare) (9).

Desigur, apărarea este relativ mai simplă decît atacul : mai ușor se distruge decît se construiește. Apărarea se mișcă pe spații mai mici, pe spații interioare (10), se mulțumește cu îndepărtarea mingii pentru a deposeda, sau cu simpla blocare a căilor de acces spre poartă. Atacantul dimpotrivă trebuie să aibă în cap o schemă a combinației pe care vrea s-o realizeze, să știe a proteja, conduce și pasa mingea, lucruri care de-abia recent se pretind și apărătorilor (celor în stare să vină în atac). De aceea, în apărare joacă cei ce nu au corespuns ca atacanți, iar atacanții mediocri retrași în apărare pot deveni excelenți apărători. Procesul invers apare mult mai rar.

Scăderea numărului înaintașilor. De la 9 înaintași în 1863 numărul lor scade, practic pînă la un singur vîrf în prezent. Scăderea a fost întreruptă în anii '50 pentru cîțiva ani cînd **la modă** a fost așezarea 4 : 2 : 4. Dar și aici practic nu s-au folosit decît cel mult 3 vîrfuri, al patrulea figurînd mai mult pe hîrtie, poate ca efect al simțului estetic al ziariștilor de specialitate (săgețile 1 și 2 din grafic) încîntați de simetria grafică a schemei. Comparînd scăderea conti-

nuă a numărului de vîrfuri, cu creșterea rar întreruptă a numărului mijlocașilor și fundașilor, avem imaginea clară a unor mutații fundamentale intervenite pe plan tactic în fotbalul modern determinate de creșterea capacității tehnice și a mobilității mereu mai mari a jucătorilor în condițiile căutării febrile și cu orice preț a competitivității. Dar această scădere a numărului vîrfurilor nu înseamnă în practică și scăderea ponderii atacului în economia de efort a echipelor. Dimpotrivă ! În realitate, se atacă cel puțin la fel de intensiv ca în urmă, să zicem, cu 50—60 de ani, chiar dacă atacurile nu sînt la fel de productive. Într-adevăr, de la 4—4,50 goluri înscrise în medie pe joc în campionatele țărilor cu fotbal avansat, aceste medii au scăzut la 2,50—3,50, deși numărul atacurilor lansate de fiecare echipă în medie pe joc a crescut în acest timp de la 70—90 la 125—165, ceea ce înseamnă circa un atac și jumătate în fiecare minut efectuat de către fiecare din echipe.

Nici vehemența atacurilor nu a suferit, căci în deceniile din urmă într-o măsură neîntrerupt crescîndă, numărul jucătorilor angrenați în atac a sporit. În prezent, se atacă nu numai cu vîrfuri (dacă se folosesc mai multe), ci și cu mijlocașii și cu unii dintre fundași. Aceste atacuri sînt cu atît mai vehemente cu cît punctul de lansare este mai depărtat de poarta adversă, permițînd imprimarea unei mari viteze de desfășurare datorită faptului că mai mulți dintre jucătorii participanți la atac vin lansați și fiindcă spațiul relativ mare pe care se desfășoară atacul facilitează crearea breșelor în apărarea adversă, marcajul pierzînd mult din eficiența sa. Aceasta explică și relativa productivitate a contraatacurilor și preferința multor echipe pentru acest tip de atac față de atacurile construite migălos, oarecum static, greu capabile să dizloce, să surprindă apărările.

Marea mobilitate a jucătorilor a creat posibilități pentru a angrena un număr relativ mare de jucători atît în atac cît și în apărare existînd tendințe pentru a ataca cu 6—7, chiar 8 jucători și de a se apăra cu un număr la fel de mare de jucători.

S-ar putea spune chiar că se observă o întoarcere sub aspect pur numeric la tactica primitivă : toți atacă — toți apără din perioada copilăriei fotbalului, dar de astă dată ca un efect al progresului înfăptuit de joc, deci la un nivel superior pe spirala dezvoltării.

4. Calul troian.

Cele discutate în cele de mai jos constituie, de fapt, o paranteză, situîndu-se întrucîtva în afara liniei ideatice urmărite în prezentul studiu.

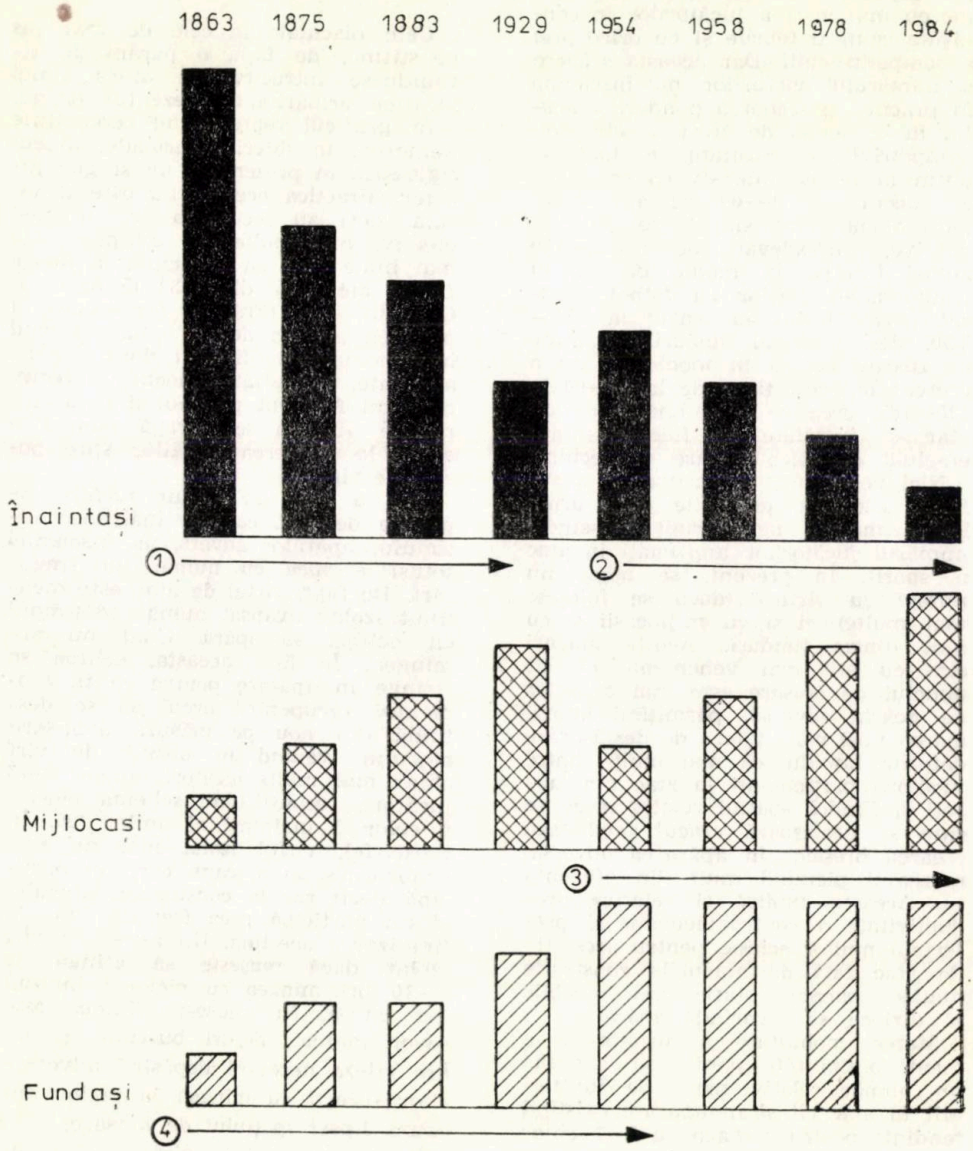
În graficul reprezentînd repartițiile numerice în diferite perioade, atacul figurează în prezent cu un singur jucător. Practica aceasta nu este generală, deși au recurs la ea, în mod efectiv, mai multe din echipele cele mai bune care au participat la fazele finale ale C.M. din 1982 (Spania) și C.E. din 1984 (Franța). Au recurs la practica aceasta deseori chiar și cînd în schemele lor figurau două vîrfuri avansate, necesitățile jocului efectiv obligînd frecvent pe unul din jucătorii de vîrf să se retragă pentru a ajuta la aducerea mingilor spre pozițiile de vîrf.

Dar a lăsa un singur jucător pe poziție de vîrf, cam la înălțimea ultimului apărător advers, nu înseamnă totuși a juca cu numai un singur vîrf. De fapt, vîrful de atac este menținut izolat, avansat numai pe timpul cît echipa se apără. Cînd nu are mingea. În faza aceasta, echipa se strînge în apărare pentru ca în momentul recuperării arcul să se destindă din nou pe măsura avansării atacului, venind în poziții de vîrf chiar mai mulți jucători, uneori 4—5 jucători, reconstituind schema clasică a celor 5 înaintași ai anilor '20. În acest fel, vîrful izolat nici nu este propriu-zis un atacant, căci nu participă decît rar la construcția atacului și nu participă prea frecvent nici la finalizarea acestuia. Un astfel de vîrf izolat dacă reușește să atingă de 8—10 ori mingea cu piciorul într-un joc întreg. Nu reușește fiindcă este sever marcat, desori busculat și nu are viteza necesară depășirii adversarilor direcți cu mingea la picior din cauza lipsei spațiului de lansare.

În aceste condiții, vîrful izolat nu îndeplinește și nici nu poate îndeplini sarcini de goalgetter, cum i se mai cere de multe ori, dar poate îndeplini sarcina de a menține un număr de

Graficul 2

Prezentarea grafică a mutațiilor intervenite în așezarea jucătorilor pe teren (1863-1984) bazată pe datele cuprinse în graficul 1



apărători la fund, susținîndu-i atacului advers și de a deranja prin manevre ample și cît mai surprinzătoare pe apărători cînd echipa sa atacă, pentru a ușura acesteia crearea unor breșe. Mai servește și ca pivot, distribuind mingi cînd partenerii reușesc să-i paseze.

Deci, nu este în realitate un vîrf de atac, ci un vîrf de atac **fals,** un fel de **cal troian** strecurat în rîndul apărătorilor adverși, pentru a crea panică aici, pentru a facilita pătrunderea partenerilor și a sustrage forțe atacului echipei adverse. Căci în lipsa calului troian, adică jucînd fără nici un vîrf avansat, adversarul s-ar putea năpusti cu absolut toate forțele în atac, ceea ce avînd în vedere avantajul posesiei mingii (10) ar crea probleme irezolvabile apărării.

Practica internațională confirmă această concepție. În puține echipe vîrfurile izolate, sau chiar tandeme de vîrf, sînt prodigioase în realizare de goluri. Golurile le înscriu din ce în ce mai mult jucători veniți mai din urmă, avantajați de viteză (lansați) și de dificultățile de a fi strict marcați. Exemplul tipic este aici marele jucător Platini, mijlocaș, care foarte probabil nu ar fi atît de productiv dacă ar juca pe poziții de vîrf.

Poate că este de regîndit în aceste condiții și profilul de aptitudini cerut jucătorilor implantați pe acest post. În loc să se folosească jucători finalizatori cărora se cere înscriere de goluri (ceea ce mai rar reușesc), ar fi poate de preferat alegerea unor jucători cu o mai mare mobilitate și „bătăuși" (în sens pozitiv) care se și găsesc mai ușor, urmînd ca goalgetterii să joace mai retrași.

Trebuie recunoscut că ideea aceasta nu este tocmai originală, însă în formularea aceasta, situată în ansamblul preocupărilor de a optimiza tactica mai poate fi utilă practicienilor.

5. **Posibilități de progres.**

De o sută de ani se joacă tot cu 11 jucători și s-a ajuns la un punct vecin cu saturația sub aspectul intensității antrenamentelor la nivelul marilor competiții naționale și internaționale.

Numărul combinațiilor posibile prin alternarea numărului de jucători în cele 3 compartimente a fost aproape epuizat. În aceste condiții, apare ca îndreptățită întrebarea dacă mai există rezerve în jocul de fotbal în forma actuală pentru a-i asigura progresul în continuare sub aspectul așezării pe teren.

Se poate crede că revoluționarea jocului prin schimbări radicale efectuate în modul de repartizare a forțelor pe teren nu pare să promită rezultate semnificative. Ceea ce s-ar mai putea produce este folosirea cel mult a unui jucător în plus sau în minus în apărare sau în mijloc în funcție de condițiile concrete de joc (individualități disponibile, locul de desfășurare, obiectivul de performanță urmărit, formula competiției). Or, de aici nu se pot aștepta salturi spectaculoase. Căutările prezente și, probabil, viitoare se vor desfășura ca în trecut, în sensul întăririi defensivei fără a slăbi atacul, sau în direcția întăririi atacului fără a pierde din capacitate defensivă (11). Aceste alternative vor depinde și în viitor de individualitățile disponibile și de disponibilitatea tehnicianului responsabil de pregătirea echipei. Ceea ce însă a fost resortul intim al mutațiilor tactice în trecut, adică gradul de **tehnicitate** al jucătorilor și **mobilitatea** lor, va acționa și în viitor. Dar și aici acumulările se produc treptat și încet, în sensul progresului care va avea în mod corespunzător un ritm încet. O direcție promițătoare se întrevede prin introducerea în joc a unui număr crescînd de jucători tehnic supradotați în condițiile universalizării jocului, ceea ce va permite o selecție din ce în ce mai exhaustivă a elementelor cu aptitudini specifice din masele tinerilor. Dacă într-o zi fiecare echipă fruntașă va dispune de mai mulți jucători de calibrul lui Maradona, Platini sau Balaci, jocul va căpăta o nouă înfățișare. Fotbalul acelor ani va semăna din ce în ce mai mult cu handbalul, unde protecția aproape sigură a balonului devine posibilă, necesitînd instituirea unui spațiu de interdicție în fața porții pentru a preveni tumultul apărătorilor și atacanților în acest loc. Vor deveni necesare măsuri regulamentare pentru a păstra jocului calitățile sale spectaculare.

Dezvoltarea jocului se bazează, desigur, pe resursele sale intrinseci, proprii fotbalului, dar și pe influențele externe ce apar în forma unor comandamente sociale. Toate acestea acționează în sensul evoluției mai sus arătate, chiar dacă „fotbalul nou" pare încă departe de a fi o „muzică" a viitorului.

BIBLIOGRAFIE

1. SLĂVESCU P., TUDORAN M. : Fotbalul un univers. Ed. Sport-Turism 1976. Pag. 23.
2. PETRESCU N. : Carte pentru fotbaliștii de mîine. Ed. C.N.E.F.S. 1967. Pag. 23—25.
3. ECONOMU V. : Fotbal, probleme de tactică în jocul modern. Ed. U.C.F.S. 1963. Pag. 81.
4. PETRESCU N. : Fotbal pe culmile performanței. Ed. Sport-Turism. 1977. Pag. 75—84.
5. MANUȘARIDE CH., GHEMIGEAN CH. : Aproape totul despre fotbal. Ed. Sport-Turism. 1983. Pag. 68.
6. STĂNCULESCU V. : Ghidul antrenorului de fotbal. Ed. Sport-Turism. Pag. 107—115.
7. TUDOR V. : Fotbal de-a lungul unui secol. Ed. U.C.F.S. 1967. Pag. 195—198.
8. IONESCU M. : Fotbal pe contraatac. Ed. Sport-Turism. 1979. Pag. 19—22.
9. GRAUR D. : Fotbal, jocul la mijlocul terenului. Ed. Stadion. 1973. Pag. 19—22.
10. COVACI ST., HORN E. : Cursivitatea, caracteristică esențială a jocului modern de fotbal. C.N.E.F.S. Centrul de cercetări pentru Educație Fizică și Sport. 1983. Pag. 62—64.
11. BUȘE I., ODOGESCU D. G. : Fotbalul sinergic. Ed. Facla. 1982. Pag. 226.

E. HORN : Tendances dans la répartition des forces sur le terrain dans l'histoire du football

Cette étude attribue les mutations, intervenant dans la répartition des joueurs de football dans le cadre de l'équipe respective, au développement de la technique individuelle des joueurs, dans les conditions de l'universalisation du jeu et, en second lieu, à la hausse de la mobilité des joueurs. On analyse les principales tendances qui se manifestent dans l'accroissement de la valeur tactique de certains compartiments au préjudice d'autres compartiments au cours de l'histoire des 120 ans de ce jeu. On trace en grands traits les domaines et les directions des progrès futurs du point de vue du développement de la tactique, avec des possibilités d'application pratique.

E. HORN : Trends in Distributing Players in the Field. A Historical Approach

This study emphasizes hat the changes wrought in the partitioning of the players part of a football team are the result of the development of the individual techniques of the players under the new conditions created for the game and their ever greater mobility. The author analyzes the main trends in terms of the greater tactical share held by some partitions to the detriment of others along the last 120 years. He outlines the domains and directions of future progress, with stress laid on the development of tactics and on practical applications.

STUDIU PRIVIND CARACTERISTICILE STABILITĂȚII PSIHICE ȘI INTROVERSIEI LA CANOTOARELE DE MARE PERFORMANȚĂ. CONTRIBUȚII LA STABILIREA MODELULUI DE PERSONALITATE

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări al C.N.E.F.S.

1. **INTRODUCERE.** Întrucît factorii de personalitate constituie, alături de cei biologici, motrici și tehnici, variabile esențiale în cadrul pregătirii și realizării performanței sportive, ne-am orientat studiul asupra structurii sau tipului de personalitate care caracterizează canotoarele de mare performanță. Încă din 1966 Kane arăta că există un astfel de model (pattern) al jucătorului de fotbal, iar Johnsgard (1967) stabilește un pattern al personalității automobilistului de curse. Knolland și Peterson diferențiază profilul de personalitate al echipelor de fotbal cîștigătoare, de cel al echipelor necîștigătoare, iar Vaněk și Hošek (1969) extind studiul personalității sportivilor de înaltă performanță la 17 discipline sportive (box, ciclism, baschet, atletism, natație, caiac-canoe, canotaj, lupte, haltere etc.).

Făcînd o sinteză a acestor cercetări, Johnson și Ogilvie (1970) opinează că rezultatele obținute constituie contribuții competente la înțelegerea structurii de personalitate a sportivilor de elită și la precizarea raporturilor dintre modelul de personalitate și randamentul sportiv.

2. IPOTEZELE CERCETĂRII

2.1. Avînd în vedere că eșantionul investigat reprezintă elita canotajului românesc și mondial, s-a presupus că ar exista un anumit pattern de personalitate care caracterizează semnificativ canotoarele de mare performanță ;

2.2. S-a presupus că în conformitate cu natura efortului practicat (sport ciclic individual), canotoarele tind către introversie și stabilitate psihică.

3. MATERIAL ȘI METODĂ

A fost investigat un număr de 21 de sportive componente ale lotului olimpic de contaj, care au participat la J.O. de la Los Angeles — 1984, în următoarele echipaje : simplu, 2 vîsle, 2 rame, 4 + 1 vîsle, 4 + 1 rame și 8 + 1.

S-au administrat următoarele metode de investigare a personalității :

— chestionarul EPI-Eysenck, forma A ;

— testul color Lüscher ;

— sociograma individuală și colectivă ;

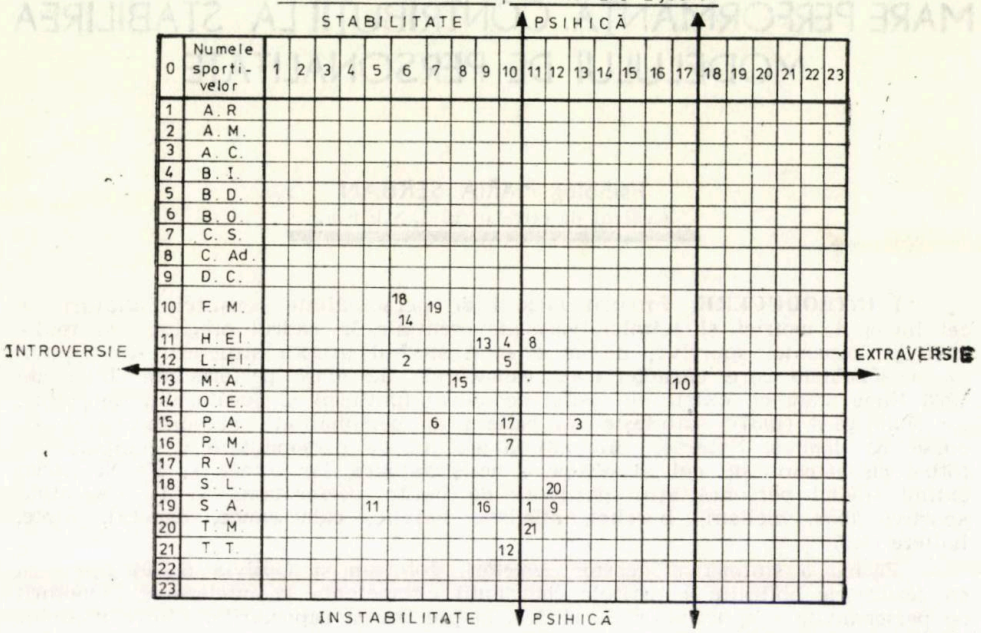
— testul Szondi ;

— observația dirijată, asociată cu convorbirea cu scop diagnostic.

Ne-a interesat în special semnificația celor doi factori de bază ai personalității, stabiliți de Eysenck : extraversia-introversia (E) și stabilitatea-labilitatea neuropshică, — cunoscute mai uzual sub termenul generic de grad de nevrozism (N) — întrucît autorul stabilise o corelație între acești factori de 0,062, ceea ce permite combinarea lor în factori ortogonali polari.

Graficul 1

Centralizator rezultate obținute - test EPI - Eysenck



0	Numele sportivelor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	A. R.																							
2	A. M.																							
3	A. C.																							
4	B. I.																							
5	B. D.																							
6	B. O.																							
7	C. S.																							
8	C. Ad.																							
9	D. C.																							
10	F. M.						18 14	19																
11	H. El.									13	4	8												
12	L. Fl.						2				5													
13	M. A.								15									10						
14	O. E.																							
15	P. A.							6			17			3										
16	P. M.										7													
17	R. V.																							
18	S. L.												20											
19	S. A.					11				16		1	9											
20	T. M.											21												
21	T. T.										12													
22																								
23																								

Termenii de introversie și extraversie își au originea în concepția lui C. J. Jung, care considera că principala cauză a diferențelor tipologice umane rezidă în tendințele energiilor (instinctuale) de a fi direcționate în mod predominant, fie spre obiectele realității exterioare, fie spre analiza stărilor interioare ale individului *. Aceste idei au fost preluate și dezvoltate în concepția lui H. J. Eysenck, după care extravertul și introvertul **tipic,** prezintă caracteristici de comportament specifice :

Extravertul tipic :

— este sociabil ;
— are mulți prieteni ;
— îi place să discute ;
— nu-i place introspecția ;
— este în căutarea senzaționalului ;
— acționează sub impulsul momentului ;
— este nepăsător, impulsiv ;
— îi plac activitățile practice ;
— este lipsit de griji, de temeri ;
— tinde spre agresivitate ;
— nu are un control sever asupra sentimentelor.

Introvertul tipic :

— este liniștit, retras ;
— este introspectiv, meditativ ;
— îi plac mai mult cărțile decît oamenii ;
— este rezervat și distant, cu excepția prietenilor intimi ;
— acționează planificat ;
— ia evenimentele zilnice cu seriozitate ;
— este ordonat ;
— are tendințe de a fi pesimist și acordă o mare valoare standardelor etice ;
— își ține sentimentele sub control.

În același context se înscrie și cealaltă dimensiune polară, a personalității : stabilitatea emoțională și instabilitatea nevrotică :

* I. Ciofu, M. Golu, C. Voicu, în : „Tratat de psihofiziologie", cap. III, Teoria extraversiunii, intraversiunii, neuroticismului și dimensiunile psihofiziologice ale personalității, Ed. Academiei R.S.R., 1978, p. 335.

Stabilul emoţional :

— are o dispoziţie constantă ;
— tinde să fie optimist ;
— este realist, calm, echilibrat ;
— poate susţine moralul celor din jur ;
— este încrezător în sine, afirmativ ;
— este independent şi matur emoţional ;
— nu-l preocupă în mod deosebit starea de sănătate ;
— are un somn liniştit, reconfortant.

Instabilul nevrotic :

— are o dispoziţie labilă ;
— devine deprimat, fără motiv ;
— are nevoie de prieteni înţelegători ;
— este timid, frămîntat de sentimente de culpabilitate ;
— se simte deseori jignit ;
— este visător, încordat, foarte sensibil ;
— are tulburări psihosomatice (junghiuri, palpitaţii, tremurături, coşmaruri) ;
— este instabil, nervos, complexat ;
— este îngrijorat de starea sănătăţii ;
— are tulburări de somn.

Dar, după cum se arată în unele lucrări de specialitate, ştiinţa nu poate rămîne multă vreme la nivelul categoriilor pur descriptive ; ea tinde spre elaborarea unor teorii etiologice, referitoare la cauzele modelelor (pattern-urilor) comportamentale.

Studiile referitoare la rolul factorilor ereditari în determinarea comportamentului sînt deosebit de importante, ele demnostrînd că există anumite baze biologice ale personalităţii şi comportamentului. În acest context este greu de presupus că stabilitatea şi instabilitatea emoţională să fie moştenite în afara existenţei unui substrat fiziologic, biochimic sau neurologic, care să fi fost produs sau modificat de predispoziţii ereditare. Deci, nu comportamentul este moştenit, ci mai curînd anumite structuri ale sistemului nervos central sau ale sistemului nervos vegetativ.

Diferenţele individuale referitoare la emoţionalitate, în concepţia unor autori (Ermolaeva, Ciofu), se află într-o relaţie directă cu caracteristicile moştenite ereditar privind excitabilitatea şi labilitatea sistemului nervos vegetativ (autonom).

Unii sportivi sînt constituţional predispuşi să reacţioneze puternic cu sistemul simpatic, în timp ce alţii reacţionează mult mai slab (A. Demeter).

4. REZULTATE OBŢINUTE ŞI DISCUŢII

În tabelul nr. 1 sînt centralizate rezultatele obţinute în note brute şi clase la testul EPI-Eysenck (forma A). De menţionat că metoda are un grad înalt de validitate şi certitudine. Drept determinate se consideră rezultatele la care scara „L" (sinceritate) nu depăşeşte valoarea 3.

Aceste rezultate au fost plasate într-un spaţiu dublu dimensionat (după concepţia lui Eysenck), în funcţie de notele brute obţinute la cei doi factori de personalitate : N (stabilitate-instabilitate) şi E (introversie-extraversie), conform etaloanelor originale ale testului, care prevăd note cuprinse în intervalul 0—23, astfel. Pentru factorul N, stabilitatea psihică este cuprinsă în intervalul 0—12, iar notele cuprinse între 12—23 aparţin intervalului caracteristic instabilităţii. Pentru factorul E, introversia este cuprinsă în intervalul determinat de notele 0—10 ; între 10—17 se află intervalul care caracterizează ambiversia, iar extraversia se află cuprinsă în intervalul notelor 17—23. În graficul nr. 1 se află aceste rezultate care ilustrează intuitiv intervalul în care se plasează tipul de personalitate al canotoarelor investigate.

Prelucrarea statistică a acestor rezultate s-a făcut pentru două categorii distincte de parametri : o primă categorie de parametri statistici principali, care au urmărit să stabilească **tendinţa structurii de personalitate** a canotoarelor, au fost media, mediana şi modelul. A doua categorie de parametri statistici principali a fost constituită din indicii de dispersie. Pe lîngă parametrii de tendinţă, care au oferit aprecieri medii, s-a urmărit şi „împrăştierea" care are loc în cadrul acestor medii. Dispersia analizată cu ajutorul indicilor de împrăştiere a

permis să se aprecieze mai bine caracteristica seriei de observații obținute, privind gruparea datelor respective. S-au calculat următorii parametri ai dispersiei : abaterea standard, amplitudinea absolută, amplitudinea liniară, coeficientul de variație și coeficientul de asimetrie al lui Pearson. Rezultatele obținute pentru fiecare din factorii ortogonali amintiți (N și E) sînt reprezentați în sinteză în tabelul nr. 2.

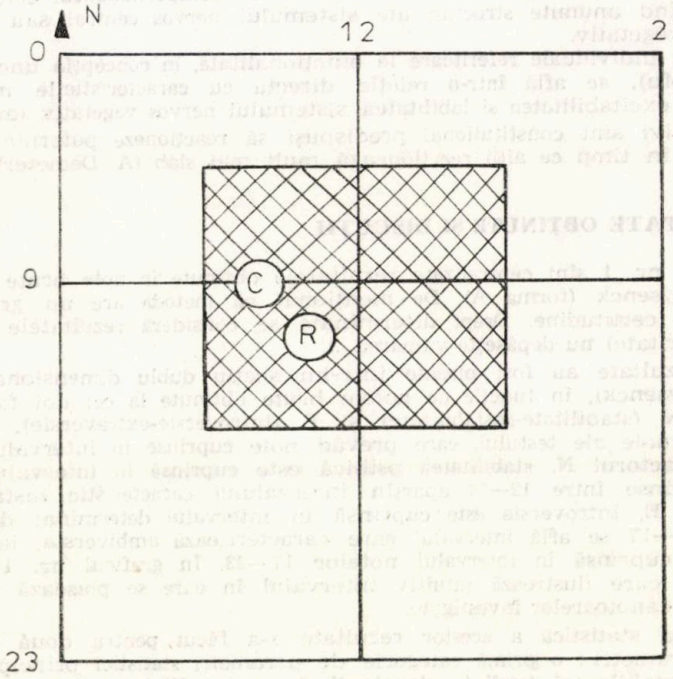
Reprezentînd grafic mediile obținute la factorii N și E (grafic nr. 2 simbolul — R —) se constată că lotul de canotoare se plasează în intervalul introversie-instabilitate. Într-un studiu similar efectuat de specialiști în psihologia sportivă din Cehoslovacia (M. Vaněk și V. Hošek) canotoarele de mare performanță erau situate în intervalul 9,14 N — 9,15 E (grafic nr. 2, simbolul — C —).

Pentru scara E — introversie-extraversie, media notelor standard este semnificativă, avînd o valoare de 9,52. Notele individuale se abat de la media lor cu ± 2,7709 (respectiv ± 2,1638), ceea ce reprezintă 29,10% (22,73%) din nivelul mediu. Intervalul mediu de variație este de 6,7491 ÷ 12,2909, iar distribuția notelor standard E prezintă asimetrie spre intervalul caracteristic introversiei.

Pentru scara N — stabilitate-instabilitate psihică media notelor standard este semnificativă și are valoarea 14,762. Notele individuale se abat de la media lor cu 3,7531 (3,1472), ceea ce reprezintă 25,424% (21,319%) din nivelul mediu, intervalul mediu de variație este : 11,0089 ÷ 18,5151, iar distribuția notelor standard N are o asimetrie pronunțată în intervalul caracteristic instabilității psihice, conform schemei din pag. 49, jos.

Graficul 2

Repartiția mediilor obținute la testul EPI-Eysenck



Legendă : R - intervalul mediu cuprins de eșantionul de sportive R.S.România
C - idem, sportive din R.S.Cehoslovacia

Pe baza rezultatelor obținute, canotoarele apar cu o structură de personalitate caracterizată prin introversie și instabilitate emoțională. Dimensiunea introversiei este explicabilă prin caracterul solitar al efortului specific, chiar dacă în competiții se concurează în echipaje ; acestea însă nu au un caracter prestabilit din punct de vedere al componenței.

Studiul relațiilor interpersonale prin sociometrie și observațiile dirijate, efectuate în cadrul asistenței psihologice la acest lot, au atestat faptul că majoritatea canotoarelor sînt interiorizate, dezvoltă relații restrînse numeric, dar

Tabelul 1

Centralizator rezultate test EPI-Eysenck

Nr crt.	Numele sportivei	Vîrsta (ani)	Forma „A"		
			Scara „N"	Scara „E"	Scara „L"
			Note - Clase brute	Note - Clase brute	
1	A.R.	22	19 - 10	11 - 5	3
2	A.M.	19	12 - 6	6 - 2	1
3	A.C.	24	15 - 8	13 - 6	0
4	B.I.	20	11 - 6	10 - 5	0
5	B.D.	18	12 - 6	10 - 5	1
6	B.O.	23	15 - 8	7 - 2	2
7	C.S.	28	16 - 8	10 - 5	1
8	C. Ad.	20	11 - 6	11 - 5	0
9	D.C.	21	19 - 10	12 - 6	2
10	F. M.	24	13 - 7	17 - 9	1
11	H. El.	25	19 - 10	5 - 1	3
12	L.Fl.	22	22 - 10	10 - 5	1
13	M.A.	25	11 - 6	9 - 4	3
14	O.E.	20	10 - 6	6 - 2	0
15	P.A.	20	13 - 7	8 - 3	0
16	P.M.	22	19 - 10	9 - 4	2
17	R.V.	24	15 - 8	8 - 3	1
18	S.L.	19	10 - 6	6 - 2	2
19	S.A.	19	10 - 6	7 - 2	1
20	T.M.	22	18 - 9	12 - 6	2
21	T.T.	21	20 - 10	11 - 5	0
			$\bar{X}$ = 14,762	$\bar{X}$ = 9,52	$\bar{X}$ = 1,20

profunde, iar în unele situații au tendințe de izolare, autism, însingurare (schizoidie).

Dimensiunea labilității emoționale este considerată, în genere, ca o trăsătură modificabilă în timp, cu excepția instabilității constituționale, care este depistată prin mijloace speciale de diagnoză (tehnici proiective, chestionare multifazice de personalitate). Și testul EPI-Eysenck măsoară predispoziția pentru nevroza de lungă durată (cronică), tendințele nevrotice sau tendința unui anumit

Tabelul 4

Centralizator rezultate test Szondi*

Nr. crt.	Numele sportivei	S		P		Sch		C		Σo	Σ±	Σo±
		h	s	e	hy	K	P	d	m			
1	A. R.	−	+	+	0	±	±	−	−	1	2	3
2	A. M.	0	−	0	⊞	±	±	+	+	2	3	5
3	A. C.	0	+	−	⊟	−	±	+	+	1	1	2
4	B. I.	+	−	0	⊟	±	±	0	+	2	2	4
5	B. D.	±	+	−	⊟	+	0	±	+	1	2	3
6	B. O.	−	±	−	⊟	+	+	0	−	1	1	2
7	C. S.	±	±	0	⊟	+	0	±	−	2	3	5
8	C. Ad.	+	0	−	0	−	+	−	−	2	•	2
9	D. C.	+	0	−	⊟	−	+	+	−	1	•	1
10	F. M.	−	±	+	⊟	+	±	0	−	1	2	3
11	H. El.	+	±	−	⊟	±	0	±	0	2	3	5
12	L. Fl.	+	+	−	0	+	±	−	0	2	1	3
13	M. A.	±	+	−	⊟	0	±	−	+	1	2	3
14	O. E.	+	−!	0	⊞	−	−	0	+	2	1	3
15	P. A.	+	±	−	⊞	−	0	0	+	2	2	4
16	P. M.	+	+	+	+	−!	−	0	0	2	•	2
17	R. V.	±	±	−	+	−	−	0	+	1	2	3
18	S. L.	+	+	0	−!	−	0	+	−	2	•	2
19	S. A.	0	−	+	⊟	+!	+	+	−	1	•	1
20	T. M.	+	+	0	⊞	−	±	0	−	2	2	4
21	T. T.	0	−	+	⊟	0	+	−	+	2	•	2

$\Sigma_{hy} = 16$ (- sau ±)

* Detalii privind modul de interpretare a rezultatelor obținute prin testul Szondi, în revista E.F.S. nr. 5/1977 „Psihodiagnoza personalității profunde, prin tehnica proiectivă „Szonchi" autor Maria Șerban p. 20.

Tabelul 2

Centralizator - prelucrarea statistică a parametrilor de tendință și de dispersie

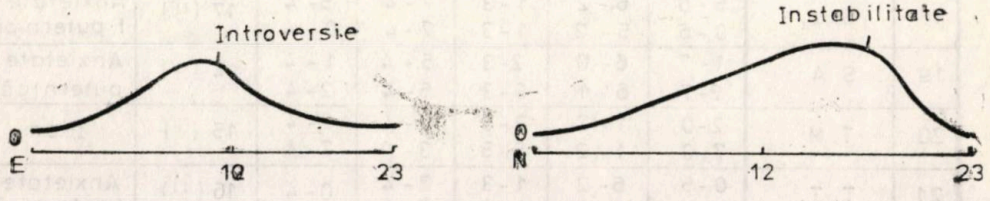
Nr. crt.	Denumirea parametrilor statici	Valori obținute pentru N stabilitate psihică	Valori obținute pentru E introversie
	1. Parametri de tendință		
1.1	Media	$\bar{X} = 14,762$	$\bar{X} = 9,52$
1.2	Mediana	Me = 15	Me = 10
1.3	Modulul	Mo = 19	Mo = 10
	2. Parametri de dispersie		
2.1	Dispersia	$\sigma^2 = 14,086$	$\sigma^2 = 7,678$
2.2	Abaterea standard	$\sigma = 3,7531$	$\sigma = 2,7709$
2.3	Amplitudimea absolută	As = 12	As = 12
2.4	Amplitudinea lineară	$\bar{d} = 3,1472$	$\bar{d} = 2,1638$
2.5	Coeficientul de variație	V = 25, 424 % \x V = 21,319 % \xx	V = 29,10 % \x V = 22, 73 % \xx
2.6	Coeficientul de asimetrie al lui Pearson	Kas = 1,1238	Kas = –0,1732

x/ folosind σ
xx/ folosind $\bar{d}$

gen de nevroză. Acest lucru este confirmat de coeficienții de corelație (testare-retestare), de reliabilitate (exactitate) care sînt în cursul unui an mai mari de 0,80, deci semnificativ pentru un psihodiagnostic obiectiv (Eysenck, 1964).

S-a verificat situația semnalată de rezultatele la scara N (prin testul EPI), cu ajutorul metodei proiective (testul color Lüscher și testul Szondi). În tabelul nr. 3 sînt centralizate rezultatele obținute la testul color Lüscher în aceeași perioadă de examinare psihologică, cu testul EPI-Eysenck. Calculul notelor brute de anxietate, prin cumularea semnelor (!) la prima și a doua administrare a testului-color, demonstrează o puternică tendință spre anxietate (temeri, griji, neliniște, agitație, tensiune intrapsihică), simptome prezente și în cazul instabilității emoționale.

O altă reverificare s-a efectuat cu ajutorul testului Szondi, factorul „hy". În tabelul nr. 4 sînt centralizate rezultatele obținute cu ajutorul acestei metode,



Tabelul 3

Centralizator rezultate test color - Lüscher

Nr. crt.	Numele sportivei	Rezultate reacții - alegeri					Notă brută nivel anxietate	Observații
		+	x	=	-	±		
1	A.R.	5-6 6-0	1-0 5-1	2-7 2-3	3-4 7-4	5-4 6-4	16 (!!)	Anxietate f. puternică
2	A.M.	2-1 2-1	5-6 5-0	0-7 6-7	3-4 3-4	2-4	10	-
3	A.C.	0-6 5-0	2-3 1-6	4-5 3-7	1-7 2-4	0-7 5-4	14 (!)	Anxietate puternică
4	B.I.	6-0 7-2	7-1 0-6	5-2 1-3	3-4 5-4	6-4 7-4	20 (!!)	Anxietate f.puternică
5	B.D.	0-6 0-6	3-1 3-5	5-2 1-2	7-4 4-7	0-4 0-7	17 (!!)	Idem
6	B.O.	6-5 5-6	2-3 2-0	4-0 4-3	1-7 1-7	6-7 5-7	10	-
7	C.S.	6-1 3-0	0-2 6-1	7-3 4-7	4-5 2-5	6-5 3-5	12	-
8	C. Ad.	6-2 6-2	0-1 0-5	5-3 1-7	7-4 3-4	6-4	17 (!!)	Anxietate f. puternică
9	F. M.	0-6 0-6	5-1 5-7	2-7 2-1	3-4 3-4	0-4	21 (!!)	Idem
10	D.C.	7-1 7-1	2-6 6-0	0-3 2-3	4-5 5-4	7-5 7-4	14 (!)	Anxietate puternică
11	H.El.	0-6 0-6	2-3 2-4	5-1 3-5	4-7 1-7	0-7	15 (!)	Idem
12	L.Fl.	6-0 6-4	5-1 0-3	3-2 1-7	4-7 2-5	6-7 6-5	14 (!)	Idem
13	M.A.	3-4 1-3	5-2 2-4	1-6 5-7	7-0 6-0	3-0 1-0	0	-
14	O.E.	0-1 1-0	6-7 7-6	2-3 2-5	5-4 3-4	0-4 1-4	15 (!)	Anxietate puternică
15	P.A.	1-0 1-0	7-2 7-2	6-5 6-5	3-4 3-4	1-4	14 (!)	Idem
16	P.M.	0-6 0-6	1-2 3-1	5-3 5-4	4-7 2-7	0-7	16 (!!)	Anxietate f. puternică
17	R.V.	3-0 6-2	6-1 3-7	2-4 4-0	5-7 5-1	3-7 6-1	10	-
18	S.L.	5-0 0-6	6-2 5-2	1-3 1-3	7-4 7-4	5-4 0-4	17 (!!)	Anxietate f. puternică
19	S.A.	1-7 2-7	6-0 6-1	2-3 0-3	5-4 5-4	1-4 2-4	14 (!)	Anxietate puternică
20	T.M.	2-0 7-0	1-7 1-2	3-6 6-5	5-4 3-4	2-4 7-4	15 (!)	Idem
21	T.T.	0-5 0-5	6-2 6-2	1-3 1-3	7-4 7-4	0-4	16 (!!)	Anxietate f.puternică

din care un număr de 16 sportive obţin reacţii „hy—" sau „hy±", ceea ce din punct de vedere psihodiagnostic se traduce prin **anxietate,** interiorizare, emotivitate, justificări nerealiste, lamentări, culpabilitate.

Vom incerca să exemplificăm prin două cazuri concrete modul în care sînt validate psihodiagnostic rezultatele obţinute prin intermediul testului EPI şi a testului color — Lüscher (Tabel nr. 5).

5. VALORIFICAREA REZULTATELOR OBŢINUTE, ÎN CADRUL ASISTENŢEI PSIHOLOGICE

Este evident faptul că frecvenţa şi intensitatea mărită a instabilităţii psihice reduc în genere performanţa sportivă. Orice canotoare cu tendinţă mai accentuată de instabilitate emoţională („N" crescut), poate fi handicapată în situaţii de stres. Din acest motiv, la sportivele la care psihodiagnoza a relevat existenţa unui **teren predispozant nevrotic,** indicaţiile terapeutice şi modalităţile de prevenire a „accidentelor" emoţionale s-au impus cu necesitate încă din timpul pregătirii pentru J.O. — Los Angeles 1984. S-au urmărit mai multe direcţii de acţionare, astfel :

1. **Optimizarea relaţiilor interpersonale** dintre sportive ; una dintre soluţiile de păstrare a echilibrului psihic a constat în determinarea sportivei în cauză să-şi încredinţeze temerile şi neliniştile unor prietene — confidente ;

2. **Conştientizarea sportivelor** cu principalele „pericole" ale propriului univers psihic, în scopul aprofundării autocunoaşterii şi autoperfecţionării Conştientizarea s-a făcut selectiv şi cu discernămînt, pentru evitarea riscului complexării unor canotoare hipersensibile. În anumite situaţii s-a sugerat sportivei **să se obişnuiască cu ceea ce nu mai poate fi schimbat** în structura nativă a personalităţii, dar în acelaşi timp să ia măsuri sistematice şi eficiente de **evitare a accentuării** tulburărilor emoţionale. S-a aplicat metoda antrenamentului psiho-

Tabelul 5

Rezultate comparative-test EPI-Eysenck şi test color-Lücher

Nr. crt	Numele sportivei	Vîrsta	Performanţă realizată	Rezult. test EPI factorul „N"	Diagnostic	Rezultate test color-Lüscher					Nivelul anxietăţii	Diagnostic
						+	X	=	-	±		
1	A. M.	19 ani	Vicecampioană olimpică (8+1)	N=6	Stabilitate psihică	2-1 2-1	5-0 6-0	6-7 5-7	3-4 3-4	2-4	11	Stabilitate psihică
						2-1 2-1	5-6 5-0	0-7 6-7	3-4 3-4	2-4	10	Anxietate optimă
						2-1 2-1	5-6 5-0	0-7 6-7	3-4 3-4	2-4	10	
2	L. Fl.	23 ani x	Vicecampioană mondială (4+1) Campioană olimpică (4+1)	N=22	Instabilitate nevrotică	4-7 0-5	6-0 3-7	2-7 2-1	3-5 6-4	4-5 0-4	13 (!)	Instabilitate psihică Anxietate puternică
						3-3 7-0	0-1 1-6	4-7 4-5	6-2 3-2	3-2 7-2	14 (!)	
						2-4 3-0	3-0 4-5	5-6 6-2	1-7 1-7	2-7 3-7	7	

Observaţie :

La sportiva A. M., cu diagnostic stabilitate psihică (N = 6), rezultatele obţinute la testul color — Lüscher atestă un număr de 36 alegeri similare ceea ce confirmă tendinţa de stabilitate în vreme ce la sportiva L. Fl., cu diagnosticul instabilitate nevrotică (N = 22), rezultatele obţinute la testul color — Lüscher atestă un număr de 10 alegeri similare, dispersate, ceea ce confirmă instabilitatea psihică.

regiator, somnoterapia ; s-a sugerat evitarea surmenajului, nuanțarea refacerii și cură cu susținătoare de efort neuropsihic. S-a mai sugerat, acestei categorii de canotoare, evitarea învățării în salturi (pentru treapta gimnazială sau examenul de admitere în învățămîntul superior), în scopul **evitării supraîncordării,** principalul element declanșator al instabilității psihice ;

3. **S-au oferit informații colectivului tehnic** al lotului privind valorificarea integrală și optimă a potențialului canotoarelor cu instabilitate psihică, cunoscîndu-se astfel mai bine principalele caracteristici de personalitate ale sportivelor. S-a recomandat evitarea admonestării publice a canotoarelor cu instabilitate psihică, înțelegerea labilității randamentului în antrenamente și concursuri, de pe o poziție pozitivistă, constructivă, în care atît antrenorul cît și sportiva încearcă să depășească limitele unei structuri de personalitate, prin apel la cunoaștere, bunăvoință și înțelegere.

CONCLUZII

1. Acest studiu preliminar privind structura personalității canotoarelor de mare performanță, prin intermediul testului EPI-Eysenck și a tehnicilor proiective, permite schițarea modelului de personalitate către introversie și instabilitate emoțională pasageră (acută) ;

2. Treapta „N" a testului EPI-Eysenck este revelatoare pentru măsurarea gradului de stabilitate psihică sau a tendințelor de nevrozism ; pentru creșterea randamentului neuropsihic în antrenamente și concursuri se impune luarea unor măsuri profilactice și terapeutice, care să se înscrie într-un interval optim de eficiență, atunci cînd se urmărește corectarea instabilității psihice (minim 6 luni) ;

3. Analiza calitativă a rezultatelor obținute de testul color — Lüscher s-a dovedit revelatoare pentru reliabilitatea diagnosticului stabilit prin testul EPI-Eysenck. Folosirea în comun a acestor metode de psihodiagnoză a stabilității psihice se recomandă, prin exactitate, rapiditate și precizie.

BIBLIOGRAFIE

— V. DUMITRESCU — „Metode statistico-matematice în sport", Ed. Stadion, București.
— M. EPURAN și colab. — Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, București, 1981.
— Sub red. BRIAN și FOSS — „Orizonturi noi în psihologie", Ed. enciclopedică română, București, 1973, cap. originile comportamentului, p. 217.
— P. POPESCU-NEVEANU — Dicționar de psihologie, Ed. Albatros, București, 1978.

MARIA ȘERBAN : Etude concernant les caractéristiques de la stabilité psychique et de l'introversion des rameuses de grande performance

Etant donné le fait que les facteurs de personnalité, de même que les facteurs biologiques moteurs et techniques, constituent des variables essentielles dans le cadre de l'entraînement et de la réalisation de la performance sportive, l'auteur a orienté son étude vers la structure ou le type de personnalité caractérisant les rameuses de grande performance.

L'investigation a porté sur 21 sportives composant le lot olympique d'aviron, qui ont particité aux Jeux Olympiques de Los Angeles 1984, dans les équipes suivantes : skiff, 2 rameuses en couple, 2 rameuses en pointe, 4+1 en couple avec barreuse, 4+1 en pointe avec barreuse et 8+1.

On a appliqué les méthodes d'investigation de la personnalité suivantes :

— *le questionnaire EPI-Eysench, forme A ;*
— *le test couleur Lüscher ;*
— *le sociogramme individuel et collectif ;*
— *le test Szondi ;*
— *l'observation dirigée, associée à la conversation à but de diagnostic.*

Cette étude préliminaire, concernant la structure de la personnalité des rameuses de grande performance par l'intermédiaire du test Eysench et des technique spéciales, permet de tracer le modèle de personnalité accusant l'introversion et l'instabilité émotionnelle passagère (aiguë). L'analyse des résultats obtenus par le test couleur Lüscher a confirmé la précision du diagnostic établi par le test EPI-Eysench.

L'utilisation concomitante de ces méthodes de psycho-diagnostic est recommandée pour leur exactitude, leur rapidité et leur précision.

MARIA ŞERBAN : On the Characteristics of Physical Stability and Introversion of High Performance Female Rowers

As the essential variables within training for high performance in sport include not only biological, motive, and technical factors but also personality ones, the author has concentrated her attention on the structure or type of personality characterizing high-performance female rowers.

Her experiment has involved 21 female rowers part of the Olympic team, who participated in the 1984 Los Angeles Olympics in such races as : single, two-rowed, two-oared, four-rowed with coxswain, four-oared with coxswain, eight with coxswain.

The author resorted to the following personality investigation methods :
— *the EPI-Eysench questionnaire, the A formula ;*
— *the Lüscher colour test ;*
— *the individual and collective sociogram ;*
— *the Szondi test ;*
— *the guided observation associated with a diagnosis interview.*

This preliminary study on the personality of high performance female rowers based on the EPI-Eysench test and projective techniques enabled the author to outline a personality model inclined towards introversion and acute emotional instability. The analysis of the results obtained with the Lüscher colour test revealed the reliability of a diagnosis based on the EPI-Eusench test.

The joint use of these psycho-diagnosis methods is advisable : it is rapid, accurate and rigorous.

PATINE PE SCÎNDURI ÎN ŞCOLI

Prof MARIUS NICORIUC
Carei

SKATE = patina ; a patina
SKATING = patinaj
SKATINGRINK = patinoar
BOARD = scîndura, planşeta
SKATE-BOARD = patină pe scîndură

Skateboard-ul este un sport, dacă vreţi, un divertisment, relativ nou în ţara noastră.

Patinajul — skating-ul — pe gheaţă, pe rotile se practică atît sub formă sportivă, cît şi cea artistică, dar skateboard-ul este cunoscut mai puţin şi tot mai puţin se practică în mod organizat. Îl întîlnim întîmplător pe trotoare sau pe străzi, unde devine o joacă periculoasă.

În condiţiile economiei de carburanţi la nivel mondial şi de căutare a noi şi noi mijloace ieftine de locomoţie, deplasarea pe rotile este o formă economicoasă de folosire a energiei, cît şi un bun exerciţiu de dezvoltare a forţei în regim de rezistenţă.

În cadrul activităţilor de la Casa pionierilor şi şoimilor patriei din Carei, pionierii de la „atelierul fanteziei" şi cei de la cercul de „patinatori pe rotile" au realizat în comun asemenea patine pe scînduri şi le folosesc cu multă îndemînare pe aleile din jurul castelului medieval unde are sediul şi Casa pionierilor.

Din experienţă cunoaştem că, în ateliere din fiecare şcoală se pot construi aceste patine pe scînduri şi tot în curtea şcolii în cadrul orelor de sport, se pot face exerciţii şi se realizează iniţierea în tehnica skatingului.

Dat fiind faptul că aceste obiecte se procură mai greu, iar preţul de cost este destul de ridicat, am simplificat modalitatea de a construi o asemenea „maşină de FORMULA 1 fără motor", prin întrebuinţarea unor materiale — părţile rulante, rotile — de la patinele cu rotile.

Pentru a veni în sprijinul copiilor şi elevilor şi pentru a practica în siguranţă această atractivă îndeletnicire, vom da mai jos cîteva indicaţii metodice şi de tehnică a SKATINGULUI : — se practică numai pe porţiuni de asfalt perfect orizontale (în nici un caz pe şosea) sau pe piste betonate special.

— „sportivii" vor evita inclusiv aleile pe care circulă pietonii ;
— începătorii nu vor folosi pistele în pantă, deoarece oprirea cere multe cunoştinţe tehnice ; ei vor exersa pe teren plat şi vor folosi avîntarea cu piciorul pendulat.
— îmbrăcămintea este foarte importantă (să ne gîndim la hocheişti), şi aici căzăturile se aseamănă cu cele de la patinatorii pe gheaţă ; juliturile provocate de asfalt sînt poate mai periculoase ;
— capul va fi protejat de o cască, asemănătoare cu cea de motocicletă, dar cea mai indicată este casca de hochei (găsibilă în comerţ) aceasta fiind uşoară dispunînd şi de apărător de urechi ;
— coatele şi genunchii vor fi protejate de cotiere şi genunchiere căptuşite cu fîşii de piele moale şi vată. Pe mîini mănuşi.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1984, pag. 54

Indicații tehnice :

Se pot construi trei tipuri de patine (fig. 1) :

— pentru slalom ;
— pentru viteză ;
— pentru acrobații,

— scîndura se confecționează din lemn de stejar de 15 mm ;
— scîndura de viteză este pentru distanțe mai lungi ;
— scîndura de acrobații este mai mult pentru copii ;
— lungimea scîndurii de viteză și de acrobații să fie 40% din înălțimea corpului, dar nu mai mică de 530 mm ;

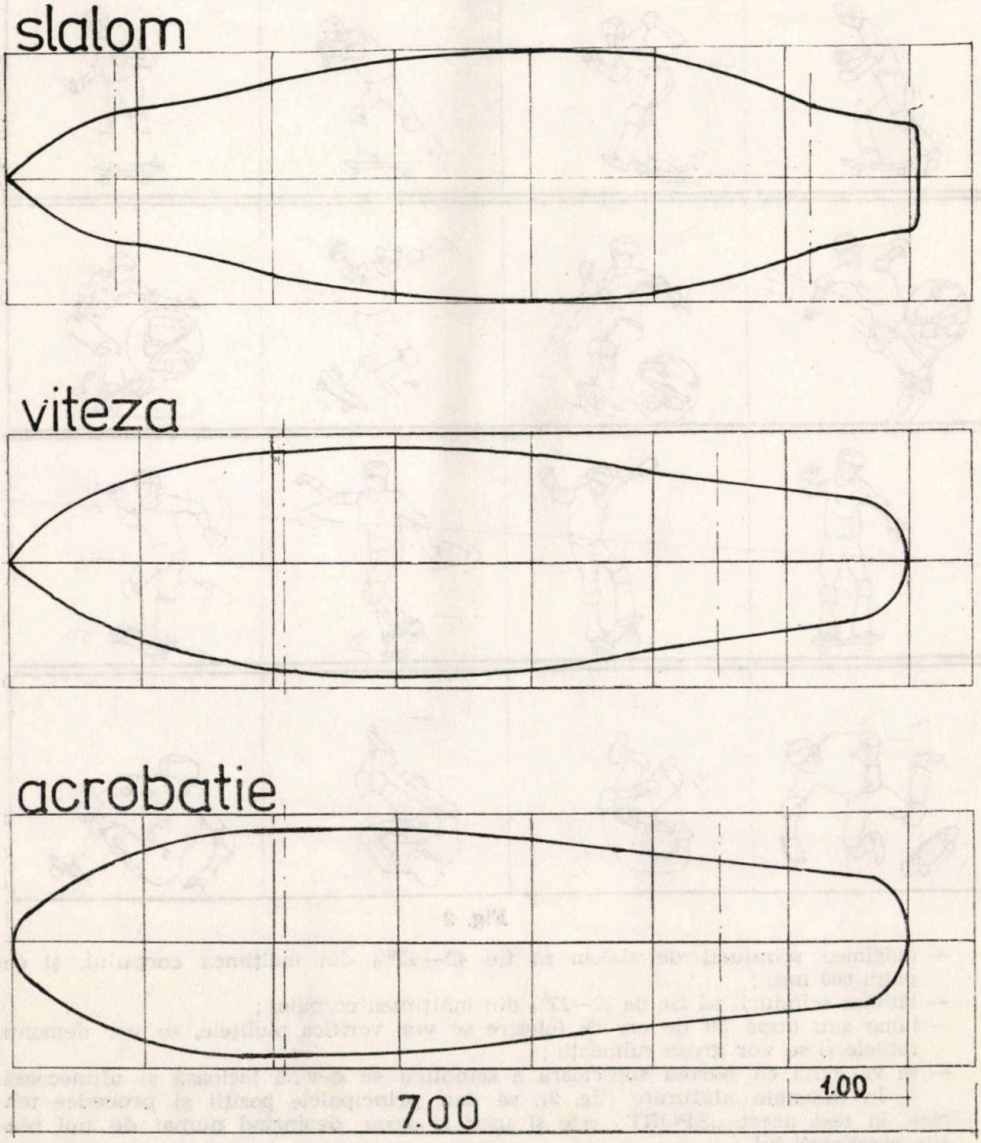


Fig. 1

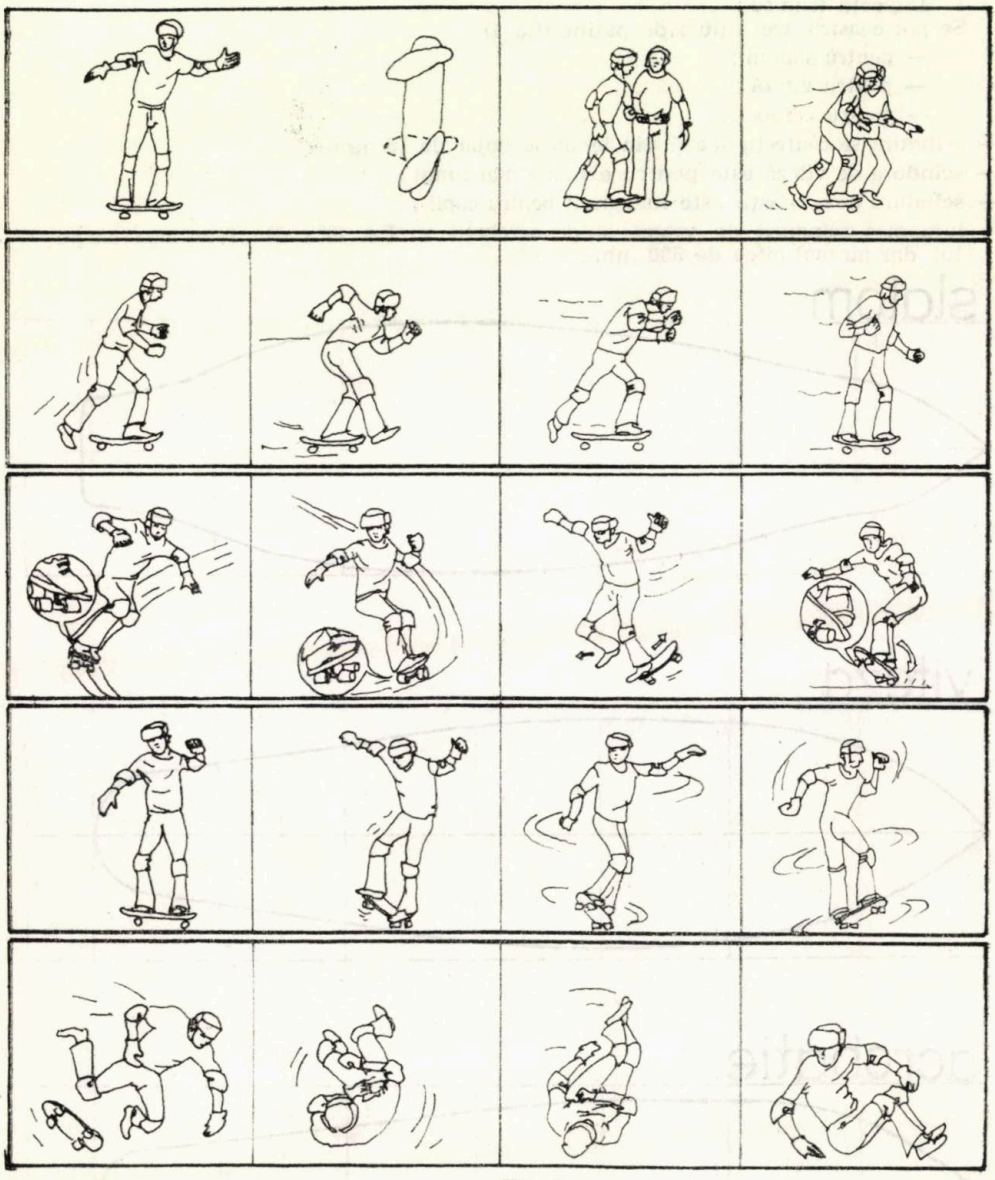


Fig. 2

— lungimea scîndurii de slalom să fie 42—45% din înălțimea corpului, și cel puțin 600 mm ;
— lățimea scîndurii să fie de 22—23% din înălțimea corpului ;
— lunar sau după 50 de ore de folosire se vor verifica piulițele, se vor demonta rotilele și se vor gresa rulmenții ;
— se va evita ca partea superioară a scîndurii să devină lucioasă și alunecoasă.

În desenele alăturate (fig. 2), se dau principalele poziții și procedee tehnice, în rest acest „SPORT" este și ușor și greu, depinzînd numai de noi reușita practicării lui.

M. NICORIUC : L'utilisation des patins en bois dans les écoles

Dans les conditions de l'économie de carburants au niveau mondial et de al recherche de nouveaux moyens de locomotion bon marché, le déplacement sur des patins à roulettes est une forme économique d'utilisation de l'énergie en même temps qu'un bon exercice pour le développement de la force en régime de résistance.

Dans le cadre des activités déployées à la Maison des pionniers et des „şoimi" (preux) de la patrie de Carei, les pionniers de „L'atelier de la fantaisie" on réalisé des patins en bois qu'ils utilisent dans nombre de situations, mais de manière organisée et sous la surveillance du professeur.

On mentionne plusieurs indications à ce sujet :

— on pratique cette activité seulement sur les portions asphaltées et parfaitement horizontales de la route ;

— les patineurs ne doivent pas utiliser les pistes en pente ;

— les vêtements doivent être moulés sur le corps ;

— la tête doit être protégée par un casque ;

— les genoux et les coudes doivent être protégés par des bandes de cuir et les mains par des gants.

L'auteur indique l'espèce de bois servant à la confection de ces patins, leur dimension et leur mode d'utilisation.

M. NICORIUC : Skates on Boards in Schools

Today when fuel is economized on a world scale and when research is concentrating on new and chep locomotion means, roller skates and other such means are most economical in terms of energy consumption and a very good exercise for developing both resistanae and strength.

That is why the House of Pioneers and Falcons of Carei in its "Design shop" has turned out skates on boards which the children use in an organized way under the supervision of a teacher.

The author shows that :

— the pavement should be perfectly horizontal ;

— the slopes are to be avoided ;

— the clothing should fit tightly ;

— the knees and elbows should be protected (by leather strips and gloves).

The author also indicates the timber that should be used for the purpose, and its sizes, as well as how to use the respective means properly.

UN ORIGINAL ŞI SUBTIL SONDAJ ÎN LUMEA CUVINTELOR SPORTIVE*

VIRGIL LUDU

Absolvent al facultăţii de filclogie, poliglot — cinci limbi străine — pasionat şi statornic ziarist, nu ne-a mirat că tocmai V. Bănciulescu a scris această carte. Cel mult că a scris-o atît de tîrziu, după alte patrusprezece.

Desigur, cunoaştem cele două lucrări despre terminologia şi dicţionarul sportiv (Nicu Alexe, Constantin Tudose). Ne-a pasionat, ne-a surprins şi ne-a intrigat adeseori limbajul crainicilor, reporterilor şi ziariştilor sportivi. Al stadioanelor şi suporterilor din întreaga lume.

Ar merita spus cîte cuvinte, aproximativ, cuprinde un dicţionar sportiv modern (15.000), care este valoarea actuală a terminologiei şi lexicului sportiv. Ce înseamnă limbaj, jargon sau argou sportiv ? Cîteva din enigmele şi controversele limbajului sportiv. Dar, să revenim la cartea neobositului şi neastîmpăratului ziarist prin tradiţie de familie şi vocaţie, V. Bănciulescu.

Ea nu este atît o cercetare ştiinţifică, supererudită şi exhaustivă, cît o incursiune, un sondaj subtil şi original în lumea cuvintelor sportive. De altfel, încă de pe copertă, autorul ne avertizase că această carte este de fapt „o investigaţie sentimentală".

Firește, primele pagini sînt dedicate „cuvintelor". Despre ele au scris cîndva cu preţuire Boileau, Eminescu, Hasdeu, Camus. Pentru Giraudoux, de fapt, întreg sportul nu este altceva decît un esperanto al popoarelor.

Sînt seducătoare şi invită la reflecţii toate capitolele, dar nouă ne-a plăcut mai ales : Sportul şi puritatea limbii — dezbatere curajoasă. Controversa descendenţei — originalitate, polemicul. Poţi să te încrezi în dicţionare ?. aventura etimologica ; Originea cuvîntului *sport* şi, bineînţeles, itinerar propriu autorului, „Sportul în limba marilor noştri cărturari" (Sadoveanu, Blaga, Camil Petrescu, Călinescu).

Tocmai cînd ne întrebam unde vom găsi un „index terminologic şi etimologic", poposeam în ultimul capitol, vast, mult trudit şi totuşi suplu „Lungul drum al cuvintelor"... (p. 120—173).

Întreaga lucrare este o „aventură" a spiritului, a ideilor şi a neprevăzutului. Asemenea stadionului şi întrecerii sportive, cu care de fapt se înrudeşte şi se contopeşte.

Atletism — unul din cele mai vechi cuvinte din lume, din grecesul athlos — întrecere, luptă. Arena — din latină, loc cu nisip. Oina — joc strămoşesc, originar oyun, care înseamnă în limba turcă tot joc. Schi — cuvînt scandinav. Skiff — numai aparent englez, dar în realitate italian, schifo. Miuţa — cuvînt enigmatic. Nu pasă, ci pas. Derby de la al 12-lea lord englez cu acest nume şi cursa sa de cai de la Epsom (1780). Volei — joc inventat de americani şi deci volleyball, cuvînt anglo-saxon. Rugby — de la localitatea unde s-a jucat mai întîi. Judo — din artele marţiale japoneze.

Alfabeturile sînt diferite, ca şi limbile popoarelor. Universale au fost mai întîi cifrele. Apoi notele muzicale. Şi n-a reuşit decît, în parte, esperanto.

Dar fără îndoială, este universal astăzi limbajul sportiv, în special terminologia şi cifrele recordurilor. Aşa cum spunea cu convingere George Macovescu „Sportul este o preocupare a mulţimilor şi o caracteristică esenţială a secolului nostru".

Citiţi istoria şi metamorfozele cuvintelor sportive în această carte-mesaj a ziaristului V. Bănciulescu ! Şi cînd îl veţi cunoaşte sau veţi merge spre celelalte cărţi ale sale, prezente şi viitoare, veţi înţelege că, de fapt, acest studiu sentimental nu este decît o caldă şi pasionată profesiune de credinţă. a anilor săi, şi nu puţini, de gazetărie sportivă.

---

*) *Victor Bănciulescu : LIMBAJUL SPORTIV, Editura Sport-Turism, 1984.*

FIŞIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1984

EDITORIALE

* * * : Din inimă, vibrant şi profund omagiu tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului, preşedintele Republicii Socialiste România, 1, pag. 1.

TEODORESCU L. : Orientări şi tendinţe în teoria şi metodologia antrenamentului modern în jocurile sportive colective, 4, pag. 1.

MUREŞAN I. : Profilul pentatlonistului modern de astăzi văzut prin prisma învăţămintelor ultimelor campionate mondiale, 5, pag. 1.

* * * : Patru decenii de viaţă liberă, nouă, prosperă : Anii de puternic avînt sportiv, bilanţ prodigios, demn de marile înfăptuiri socialiste ale poporului nostru, 6, pag. 1.

* * * : Patru decenii de viaţă nouă, liberă şi prosperă : „Daciada", competiţia milioanelor de practicanţi ai sportului, organizată de iniţiativa secretarului general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, 7, pag. 1.

* * * : 40 de ani de viaţă nouă, liberă şi prosperă : Patru decenii de mari izbînzi istorice, de dezvoltare impetuoasă a României în care mişcarea sportivă a cunoscut un avînt fără precedent, 8, pag. 1.

* * * : La Jocurile Olimpice de la Los Angeles, bilanţ record pentru delegaţia sportivă a României, 8, pag. 5.

* * * : O realitate românească, izvorîtă din concepţia profund creatoare a tovarăşului Nicolae Ceauşescu : „Sportul pentru toţi" — sportul un bun al întregului popor, 8, pag. 9.

ŞICLOVAN I. : Patru decenii de înfăptuiri fără precedent în domeniul sistemului românesc de educaţie fizică şi sport, 8, pag. 11.

NICU A. : Cercetarea ştiinţifică în domeniul sportului şi educaţiei fizice, 8, pag. 15.

TEODORESCU L. : Contribuţii româneşti la conceptele de joc sportiv colectiv şi de ludică sportivă, 8, pag. 19.

EPURAN M. : Sportul de performanţă şi personalitatea sportivului, 8, pag. 27.

DRĂGAN I. : Medicina sportivă românească în slujba marii performanţe, 8, pag. 31.

* * * : Scoala românească şi misiunea ei nobilă de educare şi formare a tinerei generaţii în spirit revoluţionar, 9, pag. 1.

* * * : În întîmpinarea marelui Forum al comuniştilor din patria noastră : Proiectul de Directive ale Congresului al XIII-lea al partidului, un măreţ şi însufleţitor program pentru înflorirea României socialiste, 10, pag. 1.

VLADICA GH. : Unele puncte de vedere privind funcţiile şi valenţele sociale ale culturii fizice şi sportului, 10, pag. 3.

* * * : 1984 — un an bogat în realizări, perspective minunate pentru 1985, 12, 1.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

FIREA ELENA, DRAGNEA A. : Unele aspecte privind optimizarea S.U.V.A. ca instrument metodologic de evaluare a procesului instructiv-educativ, concretizate în modelul de educaţie fizică, 2, pag. 1.

DRAGNEA A. : Contribuţii privind direcţiile de optimizare a lecţiei de educaţie fizică, prin prisma teoriei sistemelor, 3, pag. 1.

BOBEI C. : Notarea la educaţie fizică şi sport în contextul obiectelor de cultură generală, 4, pag. 10.

MARCU V., BOERIU C., STOHOR C., LEUCIAN CARMEN : Educația fizică și pregătirea profesională a elevilor de liceu, 5, pag. 11.
VIERU N. : Gimnastica mondială masculină și perspectivele ei, 6, pag. 3.
STĂNCULESCU V. : Raportul dintre pregătire-joc și refacere-recuperare în condițiile jocurilor la intervale de 4—3—2 și chiar o zi, o nouă comandă social-sportivă a fotbalului de mare performanță, 7, pag. 3.
ȘERBAN M., GHEORGHE M. : Modelarea matematică a eficienței acțiunilor de atac și apărare în jocul de volei, 7, pag. 8.
GAGEA A. : Necesitatea obiectivizării dificultății de efort, 9, pag. 3.
STĂNCULESCU V. : Aspecte metodice ale colaborării antrenor-medic sportiv în fotbalul de performanță, 9, pag. 6.
DRAGNEA A. : Capacitatea motrică. Structură, definiție și instrumente de investigare și clasificarea acestora, 10, pag. 8.
STĂNCULESCU V. : Forma sportivă în fotbalul de performanță, 10. pag. 14.
HORN E. : Despre zborul mingii, 10, pag. 21.
BOCU T. : Studiu privind îmbunătățirea conceptului de selecție sportivă, 11, pag. 18.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BOTA MARIA : Folosirea metodei globale în lecția de handbal cu studentele de la I.M.F. București, 1, pag. 3.
LANCZ V. : Studiu privind relațiile interpersonale la elevi (II). 1, pag. 7.
LIVANU E. : Cunoașterea colectivului de elevi — o necesitate obiectivă a profesorului de educație fizică, 1, pag. 11.
COMAN STELA : Ștafete aplicative folosite în lecția de educație fizică, 2, pag. 13.
FIEROIU N. : Depistarea deficiențelor fizice ale membrelor inferioare la elevii școlii generale, 2, pag. 19.
MUȘAT MAGDALENA : Unele aspecte motivaționale privind activitatea de educație fizică a studentelor din anii I și II de la Institutul de medicină și farmacie din Cluj-Napoca, 3, pag. 11.
DUNGACIU P., ARETU STELA : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță, 3, pag. 17.
DUNGACIU P., ARETU STELA : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (II), 4, pag. 19.
MAROLICARU MARIANA : Cunoașterea particularităților individuale ale elevilor — condiție pentru o bună aplicare a tratării diferențiate la educația fizică, 4, pag. 28.
TATU A., POP L. : Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice și a capacității vitale prin efectuarea lecțiilor de educație fizică la clasa a IV-a în aer liber, în sezonul rece, 4, pag. 34.
DUNGACIU P., ARETU STELA : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (III), 6, pag. 20.
TATU A. : Contribuții la dezvoltarea calităților motrice viteză-forță, prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică, 5, pag. 27.
LIVANU E. : Studiu comparativ privind potențialul biomotric la colectivele de elevi nou formate în liceu, 6, pag. 9.
DRAGOMIR V. : Orele de activități sportive și inițierea copiilor în sportul de performanță, 6, pag. 17.
DUNGACIU P., BĂDIC DOINA : Ansambluri de preselecție în gimnastică pentru copiii de grădiniță (IV), 6, pag. 20.
FARCAS V. : Raționalizarea și standardizarea unor metode și mijloace de dezvoltare a calităților biomotrice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele a 6-a și a 7-a (I), 7, pag. 22.
ILEA E. I., ANGHEL C. : Profilul profesorului de liceu, 7. pag. 30.
FARCAS V. : Raționalizarea și standardizarea unor metode și mijloace de dezvoltare a calităților biomotrice în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele a VI-a și a VII-a (II), 8, pag. 33.

RĂDOI M. : Studii şi cercetări privind perfecţionarea căilor şi mijloacelor de promovare a activităţii organizate pe grupe în cadrul lecţiei de educaţie fizică, 8, pag. 42.
SĂLCEANU V. : Lecţiile de educaţie fizică şi sport şi utilizarea unor mijloace nespecifice în volei, 9, pag. 13.
SICLOVAN I. : Modalităţi de aplicare a prevederilor noilor programe de educaţie fizică, 11, pag. 4.
MARCU V., BOERIU C., STOHOR C., LEUCIAN CARMEN : Aspecte privind contribuţia educaţiei fizice în pregătirea profesională a elevilor liceelor de profil, 11, pag. 11.
E. SCARLAT : Planificarea activităţii didactice la educaţie fizică, 12, 3.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BĂLŢATU M. : Metode şi mijloace moderne de antrenament aplicate în jocul de fotbal, 1, pag. 15.
MATEI I. : Sistemul general al pregătirii stagiare la seniori, 1, pag. 25.
BOCU T. : Studiu asupra tehnologiei selecţiei iniţiale în atletism, 1, pag. 33.
CSÜDOR G., GHIEA S. : Metodologia organizării activităţii cercurilor de handbal, 1, pag. 38.
MATEI I. : Modelul de selecţie al sportivului de înaltă performanţă în sanie, 2, pag. 27.
GHENADI V. : Realizarea instruirii echipelor de volei pe baza „modelului jocului competiţional", 3, pag. 25.
GÎRLEANU D., SIMIONESCU VL., PANDELE L., TECHIRDALIAN A. : Implicaţiile sistemului competiţional în pregătirea atletică multilaterală şi polivalentă a copiilor, 4, pag. 40.
MITRA GH., GAGEA A., STAN E. : Pregătirea fizică a juniorilor la tir în probele de tragere la ţintă fixă, 4, pag. 45.
CONSTANTINESCU GH., HOFFMAN A. : Preocupări şi perspective în voleiul de performanţă (I), 5, pag. 37.
CONSTANTINESCU GH., HOFFMAN A. : Preocupări şi perspective în voleiul de performanţă (II), 6, pag. 30.
PREDESCU TEODORA : Analiza evoluţiei echipelor de baschet la cea de a XIX-a ediţie a campionatului european de senioare, 6, pag. 39.
PANETH F. : A XIV-a ediţie a campionatelor europene de tenis de masă — Moscova 14—22 aprile 1984, concluzii, noutăţi, învăţăminte, 7, pag. 35.
BOTA MARIA, BOTA I. : Pregătirea apărării om la om şi atacul împotriva ei, 7, pag. 42.
ZOTA A., PANCU L. : Aspecte ale eficienţei în învăţarea jocului de volei, 8, pag. 53.
ILEA E. I., IMLING A. : Aspecte didactice cu aplicabilitate în fotbal şi alte ramuri sportive, 9, pag. 18.
NEAGOE ELENA, CÎRSTOCEA V. : Unele aspecte privind obiectivizarea antrenamentului schiorilor alpini, 10, pag. 28.
MOTROC I. : Unele tendinţe în fotbalul de performanţă şi implicaţiile acestora în antrenament, 10, pag. 35.
BOTA I. : Individualizarea procesului de antrenament în jocul de handbal, 10, pag. 40.
DINESCU N. : Bazele teoretico-metodice ale deciziei de arbitru în fotbal, 10, pag. 45.
ZOTA A., IORGA ADRIANA, DĂSCĂLESCU D. : Dezvoltarea forţei braţelor în perspectiva dezvoltării fizice armonioase complexe, 11, pag. 34.
CSÜDOR G. : Aruncarea la poartă din săritură şi metodica învăţării ei, 11, pag. 40.
HOFFMANN A. : Algoritmizarea elementelor tehnice privind iniţierea în jocul de volei, 11, pag. 24.
ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contribuţii privind raţionalizarea mijloacelor şi obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (I), 12, 20.
D. NEGULICI : Înregistrarea jocului de oină, 12, 30.
L. BAROGA : La ce vîrstă se poate începe practicarea halterelor şi educarea forţei în diferite ramuri sportive, 12, 14.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

BAROGA MARTA : Gimnastica aerobă pentru vîrsta a treia, 1, pag. 43.
DRĂGAN I. : Contribuții privind creșterea capacității de efort sportiv prin utilizarea unor factori fiziologici ergotropi. Studii farmacologice privind eficența L. Carnitinei, 2, pag. 39.
BĂLĂNESCU F., BURCEA ȘT. : Aspecte ale consumului de oxigen în efortul fizic, 3, pag. 29.
TĂRĂȘESCU LUCREȚIA : Perforațiile timpanului în sport — atitudine terapeutică, 4, pag. 51.
ROSETTI ANCA : Studiul puterii maxime anaerobe (Watt maximum) cu ajutorul bicicletei ergometrice la sportivi de performanță, 6, pag. 47.
BANCEA EVA, SLĂTINEANU ELENA, TOACĂ A. : Contribuții la studiul „profilul biologic al atletelor de performanță", 7, pag. 48.
POPOVICI ALEXANDRA : Indice de evaluare a forței musculare la sportivii de performanță, 7, pag. 53.
DRĂGAN I., VASILIU A., ILIESCU N., FLOREA T. : Cercetări privind efectele produsului Apilarnilprop la sportivi de performanță, 9, pag. 23.
BENDIU P., VASILIU A., SLĂTINEANU ELENA, ANCA DRĂGAN, GEORGESCU ELENA, GHEORGHIU DOINA : Contribuții la elaborarea unor susținătoare de efort și produse complexe farmacologice de refacere cu acțiune neuro-psihică, 9, pag. 27.
FILCESCU VIORICA, ROSETTI ANCA, DUMITRU CARMEN, SLĂTINEANU MARILENA, VRÎNCEANU RALUCA : Considerații asupra modificărilor electrocardiogramei și dinamicii cardiace privind eficiența în sport la un grup de tinere alergătoare de semifond, 10, pag. 51.
BĂLĂNESCU F., BURCEA S. : Adaptarea circulației în efortul fizic, 11, pag. 46.

OPINII — CONSULTAȚII

* * * : Programe de perfecționare (reciclare, definitivare, gradele didactice II și I) pentru profesorii de educație fizică, 1, pag. 47.
ȘERBAN MARIA : Adolescentul — lider social în grupul sportiv, 1, pag. 54.
EPURAN M. : Psychologia militans, 2, pag. 43.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 2, pag. 49.
DUMITRU GH. : Noi contribuții la studiul dezvoltării ambidextriei la micii fotbaliști, 2, pag. 53.
BĂNCIULESCU V. : Sport și limbă (XV), 2, pag. 59.
ILEA E. I. : Studiu privind greșelile și incorectitudinile în fotbal, 3, pag. 37.
POSTOLACHE N. : Semnificațiile actuale ale cabinetului metodic, 3, pag. 42.
GÎRBA MARIA : Dinamism captivant, originalitate, spectaculozitate — principalele trăsături ale gimnasticii ritmice de mare performanță, 4, pag. 54.
ANTAL L. : Unele metode de familiarizare a tinerilor cu tirul sportiv, cu referire specială la necesitatea ocrotirii timpurii, 4, pag. 57.
CÎRCIUMARU L. : Îmbunătățirea deprinderilor tehnico-tactice la o echipă reprezentativă școlară de fotbal — categoria 13—14 ani prin elaborarea și experimentarea unor cicluri săptămînale tip de antrenament, 5, pag. 53.
MAROLICARU MARIANA, RUSU ILEANA, RUSU T. : Determinarea bugetului de timp liber al studenților din anii mari de studii — forme și mijloace de organizare a lor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului preferat, 6, pag. 51.
BIRTOLON ST. : Oboseala și implicațiile ei în deficiențele membrelor inferioare, 6, pag. 56.
DUMITRU GH. : Studiu privind fluctuația și continuitatea în antrenamente în cadrul unei echipe de fotbal — copii nou înființată, 7, pag. 54.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 7, pag. 61.
NEGULICI D. : Oina sub formă de joc, 8, pag. 57.

VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 8, pag. 62.
ȘERBAN MARIA, ȘERBAN M. : Cum îl văd copiii și tinerii pe antrenorul lor ? 9, pag. 31.
FILIMON L., PELIN V., FILIMON F. L. : Contribuții la perfecționarea tehnicii măsurării percepției, 9, pag. 34.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 9, pag. 37.
ȘERBAN MARIA : Analiza psihocibernetică a comportamentului emoțional la sportivii de mare performanță, 10, pag. 55.
VINTILA I. : Jurnal de antrenor, 11, pag. 57.
DOBINCĂ ELENA : Pregătirea și desfășurarea etapei de iarnă din cadrul celei de a IV-a ediții a competiției naționale „Daciada", 11, pag. 60.
E. HORN : Tendințe în repartiția forțelor pe teren în istoria jocului de fotbal, 12, 35.
MARIA ȘERBAN : Studiu privind caracteristicile stabilității psihice și introversiei la canotoarele de mare performanță. Contribuții la stabilirea modelului de personalitate, 12, 43.
M. NICORIUC : Patine pe scînduri în școli, 12, 54.
V. LUDU : Un original și subtil sondaj în lumea cuvintelor sportive, 12, 58.

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

SOLOMEI T. : Perfecționarea desfășurării activității sportive de masă în cadrul competiției naționale „Daciada" în școli, 2, pag. 62.
POPESCU M. : Optimizarea activității sportive de masă. Indicatori care exprimă în mod real eficiența, participarea studenților și contribuția facultăților la dezvoltarea acestei activități, 3, pag. 47.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 4, pag. 61.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional (II), 5, pag. 48.
DOBINCA ELENA : „Mișcarea pentru sănătate nu cunoaște bariere", 6, pag. 62.
DOBINCA ELENA : La Suceava, un nou centru de gimnastică de inițiere, 6, pag. 64.

FILE DE ISTORIE

MUȘAT MAGDALENA : Educația fizică în concepția pedagogului transilvănean Onisifor Ghibu (1883—1972), 1, pag. 62.
BĂNCIULESCU V. : Primul sportiv român la Jocurile Olimpice — taleristul George A. Plagino, la Paris în 1900 !, 3, pag. 60.
POPA GH. : Concepția pedagogului bănățean Petru Lupul-Lupulov despre educația fizică la mijlocul secolului al XIX-lea, 3, pag. 62.
POSTOLACHE N. : Mediul geo-climatic, componentă a substratului istoriei culturii fizice, 10, pag. 61.
POSTOLACHE N. : „Progresul", un club sportiv a cărui istorie s-a făurit pe un loc încărcat de istorie, 11, pag. 61.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

* * * : Jocurile Olimpice de vară, ediția a XXIV-a, Los Angeles, 1984, 9, pag. 42.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri.. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!

INHALT

* * * : Leitungsartikel . . . 1

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

E. SCARLAT : Die Tätigkeit Planifizierung der Leibesübung schulung 3

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

L. BAROGA : Bei wechen Alterklasse kann ein Junge das Gewichtheben oder eine andere Stark-Sportart anfangen ? 14

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Beiträge über die Rationalisierung für die Objektive möglichkeit Trainingen bei die Alpenskydisziplinen 20

D. NEGULICI : Aufnahme der Nationalsport „Oina“ . . . 30

MEINUNGEN-BERATUNGEN

E. HORN : Tendenzen in der Fussball Geschichte, über die Stärke einteilung in den Spielfeld 35

MARIA ŞERBAN : Studien über die Stabilische psychische Karakteristischen bei die Leistungssport Ruderinen. Beiträge für eine einstelung des Persönlichkeit Vorbild . . 43

M. NICORIUC : Eisschnellaufschuhe eingebaut auf die skybretten 54

KARTEI

* * * : Veröffentliche Artikeln in die „Leibesübung und Sport“ Zeitschrift in 1984 . . . 59

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Е. СКАРЛАТ: Планирование дидактической деятельности по физическому воспитанию 3

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА: В котором возрасте можно начать занятие тяжелой атлетикой и воспитание силы по разным видам спорта 14

ЕЛЕНА НЯГОЕ; В. КЫРСТОЧА: К рационализации средств и объективизации тренировки по горнолыжному спорту (I) 20

Д. НЕГУЛИЧ: Регистрация игры в ойне 30

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦУУ

Э. ХОРН: Стремления в распределении сил на поле в истории футбола 35

МАРИЯ ШЕРБАН: Изучение особенностей психической устойчивости и интроверсии у гребчих высших достижений. К определению моделя личности 43

М. НИКОРЮК: Коньки на лыжах 54

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * *: Статьи, вышедшие в журнале ,,Физической воспитание и спорт'' в 1984 году 59

I. P. Informaţia c. 2678

41 404

Lei 10